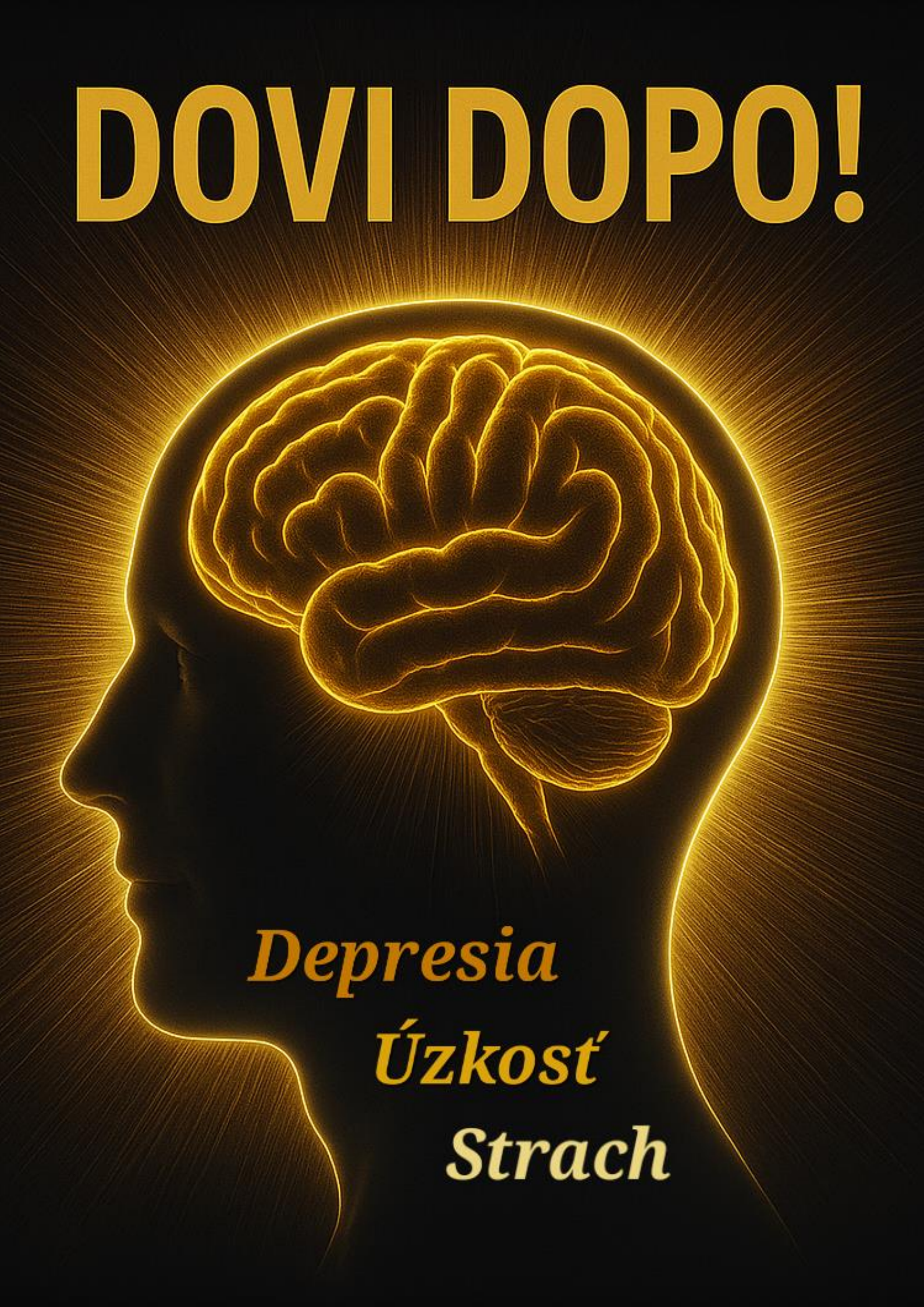
DOVI DOPO!



Depresia

Úzkosť

Strach

Príhovor 3
Úvod 4
1 Zdôverte sa niekomu 6
2 Navštívte psychológa (vypočuje si Vás, vypočujte si aj vy jeho) 7
3 Návšteva psychiatra. (Ak je potrebná, neváhajte.) 8
4 Pravidelný režim dňa (Základ pre boj s depresiou) 9
5 Fyzická kondícia a tréningový plán 11
6 Nespavosť (Nebojte sa siahnuť po liekoch) 13
7 Talizman, ktorý vás posilní 15
8 Verte a modlite sa... Boh je vždy tam a vypočuje vás! 17
9 Neberte drogy! 19
10 Nedomýšľajte si – nie ste blázon! 21
11 Zaobstarajte si domáce zvieratko – najlepšie psa 23
12 Hudba lieči – využite jej silu 25
13 Vyhľadávajte spoločnosť, aj keď sa vám nechce 27
14 Nerozmýšľajte nad tým, prečo sa to stalo – nepomôže vám to 29
15 Uvedomte si, čo je na chybe, a premýšľajte, ako to odstrániť alebo eliminovať 31
16 Stres – (Nestresujte sa vecami, ktoré nemôžete zmeniť alebo za to nestoja) 33
17 Strach – (prirodzený pocit, s ktorým sa dá bojovať) 35
18 Naučte sa oddychovať, uvoľňovať sa a relaxovať 37
19 Vyhýbajte sa smutnej hudbe, hororom a smutným filmom 39
20 Zlé sny – čo s nimi a ako ich zvládnuť 40
21 Humor – udržiavajte si ho vo svojom živote 42
22 Láska - Bezpečie, ale aj nebezpečenstvo 44
23 Počasie a jeho vplyv na náladu 46
24 Nájdite si vášeň – niečo, čo vás napĺňa 48
25 Trpezlivosť a výdrž – kľúč k prekonaniu prekážok 50
26 Naučte sa byť sami 52
27 Sú aj horšie veci 54
28 Snívať, veriť, bojovať 57
29 Pripojte sa ku komunite – nikdy nebudete sami 58
30 Známe osobnosti trpiace depresiou alebo úzkosťou – úspechy napriek ťažkostiam 60
Záver 62
Ďakujem, mama 63

Príhovor

Ahojte, volám sa Ivan a som obyčajný človek s neobyčajnou cestou. Už od svojich 12 rokov bojujem s depresiou a úzkosťou. Keď dopisujem túto knihu,mám 32 rokov. Na prvý pohľad je to „iba“ 32 rokov, no pre mňa je to celá večnosť, pretože tento krok som mal urobiť už dávno. No v živote nič neprichádza skôr, ako je človek na to pripravený.

Táto kniha, ktorú teraz držíte v rukách, vznikala pomaly až 8 rokov. Asi si poviete: Prečo tak *dlho?* Pravdou je, že zakaždým, keď som začal písať o svojich depresiách, spomienky na tie hrozné časy sa vrátili. Bolo to, akoby som znova prežíval tie najťažšie momenty svojho života. Strach ma paralyzoval. Bál som sa, že ak budem pokračovať, celá tá hrôza sa vráti a zničí ma. A tak som písanie odkladal. Raz na mesiac, potom na pár mesiacov. No niečo vo mne mi stále hovorilo, že to muím dokončiť, musím sa tomu vzoprieť a pomôcť tým, ktorý to potrebujú.

Každý riadok, ktorý tu nájdete, vznikal s veľkým úsilím a úprimnosťou. Nepíšem ako odborník, ktorý študoval knihy a teórie. Píšem ako človek, ktorý si tým všetkým prešiel. Rady a poznatky, ktoré vám ponúkam, sú výsledkom vlastných skúseností, toho čo som sa naučil na vlastnej koži. Nie je to tak dávno, čo som sa cítil úplne stratený, bezradný a nepochopený. Pamätám si, aké to bolo hľadať akúkoľvek iskru nádeje. Vtedy by som za takúto knihu dal čokoľvek. Za niečo, čo by mi ukázalo, že nie som sám a že z toho existuje cesta von.

Verím, že táto kniha dokáže pomôcť ľuďom, ktorí sa ocitli v podobnej situácii. Ak dokáže aspoň jednému človeku priniesť úľavu, inšpiráciu alebo pocit, že rozumie sám sebe, splnila svoj účel.

Čo sa týka štýlu, jednotlivé kapitoly sú rôzne, niektoré dlhšie, iné kratšie. Nesnažil som sa dodržiavať pravidlá ani formát. Písal som ju tak, ako som to cítil. V niektorých pasážach som sa ponoril do detailov, inde som zachytil len náčrt myšlienky. Ale v každej jednej vete je kus môjho srdca.

A ak sa teraz nachádzate na mieste, kde je všetko temné, pamätajte si: nie ste sami. Z každej tmy vedie cesta von, niekedy trvá, kým ju nájdeme, ale je tam. Možno práve na stránkach tejto knihy.

Úvod

Na úvod by som sa rád podelil o niečo z môjho života a o moju skúsenosť s depresiou. Nebudem tu vysvetľovať, čo presne depresia je, to si dnes môžete nájsť kdekoľvek na internete. Ja vám chcem ukázať, aké to je, keď s ňou musíte žiť.

Na svoje prvé stretnutie s depresiou si spomínam veľmi presne. Mal som 12 rokov. V tom čase sme s rodinou prerábali dom, ktorý moji rodičia práve kúpili a do ktorého sme sa mali čoskoro presťahovať. Pamätám si, že som v jednej z miestností lakoval drevený obklad. Na ten deň nikdy nezabudnem. Večer, keď sme sa vrátili do starého bytu, sme si s bratom ako zvyčajne sadli na gauč a pozerali televíziu. A vtedy sa to stalo.

Zrazu, z ničoho nič, som pocítil silnú paniku a strach. Bolo to, akoby ma niečo zvnútra drtilo. Nikdy predtým som nič také nezažil. Úplne ma to pohltilo. Strašne som sa bál, začal som plakať a utekal som za mamou a prosil ju, nech mi pomôže. No ona vôbec netušila, čo sa deje. Pýtala sa ma, či ma niečo bolí, prečo plačem, no ja som jej nedokázal nič vysvetliť. Ten pocit sa nedal opísať slovami. Bola to hrôza, ktorá ma úplne pohltila.

Najťažšie na tom všetkom bolo vidieť moju mamu, ako sa trápi kvôli mne. Cítil som jej bezmocnosť, ale nedokázal som jej vysvetliť, čo sa mi deje. Nasledovali nekonečné návštevy u lekárov. Chodili sme od jedného odborníka k druhému, no nikto nedokázal nič nájsť. Cítil som sa ako pingpongová loptička, ktorú si všetci prehadzovali. Jedného dňa nám však jeden z lekárov navrhol, aby sme skúsili psychiatra. Moja mama, úplne zúfalá, súhlasila.

Pamätám si, aké to bolo ťažké. Ako 12-ročné dieťa som si stále opakoval, že som "šibnutý" a že skončím v blázinci. Keď som psychiatrovi povedal, čo prežívam, ako sa cítim, že nemám chuť žiť, okamžite identifikoval môj stav ako depresiu a úzkostné stavy. Predpísal mi lieky a objednal ma na ďalšiu kontrolu.

Zo začiatku to bolo veľmi náročné. Neustále som si hovoril, že som iný, že somnou nieje niečo v poriadku.. Ale po pár týždnoch som začal cítiť, že lieky fungujú. Dokonca som vtedy mame povedal, že cítim, ako tie pocity paniky prichádzajú, ale akoby sa na určitej hranici zastavili. Moja mama mi najprv neverila, myslela si, že si vymýšľam. Ale ja som to tak cítil.

Bral som lieky pravidelne, a po čase sa môj stav zlepšil. Znovu som začal pociťovať chuť do života. Asi dva alebo tri roky som disciplinovane užíval lieky a popri tom som navštevoval psychológa. Po nejakom čase som si povedal, že by som mohol lieky vysadiť. Bol som presvedčený, že už ich nepotrebujem. Začal som si ich sám "ordinovať" najprv každý druhý deň, potom som na ne občas zabudol, až som ich prestal brať úplne.

Zo začiatku sa zdalo, že som vyhral. Ale v hĺbke duše som sa cítil smutný a prázdny. Myslel som si, že je to normálne, hlavné bolo, že už neberiem lieky a že *nie som blázon*. Teraz viem, že to bola veľká chyba.

Keď som mal asi 18 rokov, prišiel zlom. Po jednej udalosti som prepadol obrovskému strachu. V mojej hlave sa začali objavovať katastrofické scenáre, panikáril som a všetko sa mi vrátilo, ale omnoho horšie. Ten deň bol zlomový. Stratil som nádej a opäť som sa ocitol na pokraji, kde som nechcel žiť.

Nasledovala ďalšia návšteva psychiatra, ďalšie lieky. Tento cyklus sa opakoval. Po skončení strednej školy som sa rozhodol ísť na vysokú. Internát bol ďaleko od domova

a mal som obrovské obavy. *Čo ak mi bude zle? Čo ak sa mi tie stavy vrátia? Čo ak...*. Ale rozhodol som sa ísť.

Ukázalo sa, že to bolo jedno z najlepších rozhodnutí v mojom živote. Byť mimo domova mi veľmi pomohlo. Študoval som, žil som aktívny študentský život, využil som programy ako Work and Travel či Erasmus. Život sa zdalo byť znovu krásny. Mal som plány, sny, chcel som cestovať, spoznávať svet.

Za všetky tie roky som si vytvoril vlastné pravidlá a rady, ktoré mi pomohli. Teraz ich chcem posunúť ďalej, tým, ktorí prechádzajú podobnými problémami. Pretože viem, aké to je, a viem, že nádej vždy existuje.

1 Zdôverte sa niekomu

Moja prvá a najdôležitejšia rada znie: **zdôverte sa niekomu!** Myslieť si, že všetko zvládnete sami bez pomoci, je veľký omyl. Každý z nás potrebuje podporu, keď čelí niečomu tak náročnému, ako je depresia. Vyberte si aspoň jednu osobu, ktorej poviete o svojich problémoch. Možno vás tá osoba nebude úplne chápať, ale už len to, že to vyslovíte nahlas, znamená, že na to nebudete sami.

V mojom prípade to bola moja mama. Bola to jediná osoba, ktorej som sa zdôveril. Roky vedela o mojich problémoch a snažila sa mi pomôcť, ako len vedela. Nikomu inému som sa neodvážil nič povedať. Bál som sa, že si o mne budú myslieť, že som blázon. Tento strach bol pre mňa obrovskou prekážkou, ale dnes viem, že bol zbytočný.

Pamätajte si však jednu dôležitú vec: človek, ktorý nikdy neprežil depresiu, si nevie predstaviť, čo to znamená. Nezáleží na tom, ako dobré sú jeho úmysly. Ani tá najbližšia osoba, ktorej sa zdôveríte, nemusí úplne pochopiť, čo prežívate. Pocity, ktoré vás ničia, sú často také neopísateľné, že slová jednoducho nestačia. Preto od tej osoby nečakajte, že sa do vás vcíti okamžite. Na to je potrebný čas a niekedy dlhé hodiny rozhovorov. Ale aj keď vás vaši blízky možno celkom nepochopia, nevadí, dôležité je, že sú pri vás. A to je na začiatok viac než dosť.

Je smutné, že depresia je stále podceňovaná. Keď sa povie slovo *rakovina*, všetci okamžite vedia, akú vážnu hrozbu predstavuje. Berú ju so všetkou vážnosťou, pretože rozumejú, že človek so zhubnou chorobou doslova bojuje o svoj život. Ale keď sa povie slovo *depresia*, mnohí si predstavia len zlú náladu, alebo chvíľkový smútok. To je obrovský omyl. Depresia je vážna. Rovnako ako rakovina ničí život, len to nerobí fyzicky, robí to psychicky. Človek s depresiou akoby zomieral zvnútra.

Preto, ak bojujete s depresiou, nezostávajte ticho. Zdôverte sa niekomu, komu dôverujete. Nie je to znak slabosti, práve naopak, je to znak obrovskej odvahy. Urobiť tento prvý krok môže byť ťažké, ale je to kľúčové. A ak ste tou osobou, ktorej sa niekto zdôverí, neberte to na ľahkú váhu. Aj keď možno nerozumiete, buďte tam pre toho človeka. Vaša prítomnosť môže znamenať viac, než si viete predstaviť.

2 Navštívte psychológa (vypočuje si Vás, vypočujte si aj vy jeho)

Nebojte sa vyhľadať odbornú pomoc, ako je napríklad návšteva psychológa. V dnešnej dobe už nie je návšteva psychológa ničím neobvyklým. Mnohí ľudia sa obracajú na odborníkov, keď cítia, že potrebujú podporu. V skutočnosti, podľa štatistík, psychológa navštevuje každý druhý človek aspoň raz za život. Prečo by ste teda mali byť výnimkou?

Psychológ je človek, ktorý má skúsenosti s podobnými situáciami a môže vám výrazne pomôcť. Ak máte obavy, že by sa o vašej návšteve mohlo dozvedieť vaše okolie, existuje jednoduché riešenie. Objednajte sa do iného mesta, alebo ak to potrebujete, pokojne aj do iného štátu. To hlavné je, aby ste išli! Nič tým nestratíte, iba získate. Rozhovor s odborníkom vám môže pomôcť pochopiť, čo sa s vami deje, a zároveň vám ponúkne praktické odporúčania, ktoré môžu zmeniť váš pohľad na veci.

Musím sa priznať, že som sám dlho váhal, či sa k psychológovi objednať. Mal som pocit, že to zvládnem sám, a trochu som sa obával, čo by som tam počul. No nakoniec som sa k tomu odhodlal počas vysokej školy, keď som zistil, že prvých 10 sedení u psychológa je hradených štátom. Táto informácia ma povzbudila a nakoniec som sa rozhodol, že to vyskúšam.

Pamätám si, ako som tam išiel prvýkrát. Bol som plný obáv. Čo mi povie? Bude mi po tom horšie? Alebo sa len potvrdí, že so mnou niečo naozaj nie je v poriadku? Ale po prvom sedení som si uvedomil, že som sa úplne zbytočne bál. Cítil som obrovskú úľavu. Konečne som mohol niekomu povedať, čo ma ťaží, a ten niekto ma nielen počúval, ale aj rozumel.

Rozhovor s psychológom mi otvoril oči. Zistil som, že nie som sám, že existuje veľa ľudí s rovnakými problémami. Táto vedomosť ma posilnila. Po odchode z ambulancie, ktorá nevyzerala vôbec ako sterilná nemocničná miestnosť, ale ako príjemný a útulný priestor plný pozitívnej energie, som sa dokonca tešil na ďalšie stretnutie.

Absolvoval som všetkých 10 sedení, a musím povedať, že každé jedno z nich mi niečo dalo. Naučil som sa množstvo užitočných techník na zvládanie stresu a úzkosti. Jednou z najdôležitejších vecí, ktoré som si odniesol, bolo pochopenie, ako zmeniť svoje myslenie. Psychológ mi ukázal, že moje myšlienky majú obrovskú moc, a že keď ich dokážem ovládnuť, môžem nájsť pokoj a stabilitu.

Návšteva psychológa nie je prejavom slabosti, práve naopak, je to krok k tomu, aby ste si zobrali späť kontrolu nad svojím životom.

3 Návšteva psychiatra. (Ak je potrebná, neváhajte.)

Ak vám psychológ odporučí návštevu psychiatra, nebojte sa to urobiť. Mnohí ľudia majú z psychiatra strach, no často je práve on tým, kto dokáže poskytnúť pomoc, ktorú potrebujete.

Rozdiel medzi psychológom a psychiatrom spočíva v tom, že psychológ sa snaží pomôcť najmä slovami, terapiou a rôznymi postupmi bez použitia liekov. Psychiater má oproti tomu možnosť predpísať lieky, ak to považuje za nevyhnutné. Samozrejme, ak si nie ste istí, či lieky potrebujete, môžete najskôr vyskúšať prírodné prostriedky alebo voľne predajné doplnky, ktoré vám odporučia v lekárni. Avšak v prípadoch, keď je problém spôsobený poruchou tvorby serotonínu (tzv. „hormón šťastia“), môže byť potrebné jeho doplňanie formou liekov.

Nie je hanba brať lieky. Hanba je, keď by vám mohli pomôcť, ale vy si to odmietate priznať a radšej si nahovárate, že ich nepotrebujete. Pamätám si, že aj ja som zo začiatku o liekoch nechcel ani počuť. Hovoril som si, že ak ich začnem brať, len potvrdím, že som "narušený" a skončím v liečebni. Možno sa vám to zdá smiešne, ale vtedy som to tak naozaj cítil. Pravdou však je, že bez liekov by som sa z tej temnoty pravdepodobne nikdy nedostal.

V určitom momente som si povedal, že lieky nebudem brať celý život. Začnem ich užívať na istý čas, kým sa môj stav nezlepší. A presne to sa stalo. Správne nastavené lieky dokážu výrazne pomôcť pri liečbe depresie a úzkosti. Zo začiatku som bral jednu tabletku antidepresív ráno, jednu večer, trikrát denne lieky na upokojenie a ešte jednu tabletku na spánok. Postupne mi doktor dávku znižoval až som dosiahol to, že teraz neberiem žiadne lieky na ukludnenie iba jednu polku tabletky antidepresív ráno. To je všetko!

Pravidelnosť je kľúčová. Jednou z najväčších chýb, ktorú som robil, bolo vynechávanie liekov, keď som sa cítil dobre. Hovoril som si: „Prečo by som mal brať tabletku, keď mi je dnes skvele?“ Ale to bola chyba. Antidepresíva fungujú na princípe udržiavania stabilnej hladiny určitých látok v mozgu. Ak vynecháte dávku, narušíte túto rovnováhu. Často si ani neuvedomíte, že to, ako sa cítite o niekoľko dní či týždňov, súvisí s tým, že ste tabletku predtým vynechali.

Ak máte pocit, že dávka je pre vás príliš silná, hned to povedzte vášmu doktorovi a on vám ju zníži, napríklad rozlomením tabletky na polovice, štvrtiny alebo menšie časti. Ale nikdy dávku nevynechávajte úplne bez konzultácie s lekárom!

Moja prvá návšteva psychiatra. Keď som mal 12 rokov, môj všeobecný lekár odporučil mojej mame, aby sme navštívili psychiatra. V tom veku som nemal ani tušenia, čo ma čaká. Išiel som tam, pretože mi to povedala mama. Po krátkom rozhovore mi psychiater diagnostikoval depresiu a úskosť a predpísal mi lieky. Začal som ich užívať a po určitom čase som sa cítil lepšie.

Počas svojho života som navštívil troch psychiatrov a musím povedať, že **nie každý psychiater je rovnaký.** Môj druhý psychiater mi pripadal, akoby mal väčší problém než ja. Na jednej strane chápem, že počúvať neustále o problémoch druhých ľudí nie je ľahké, no takáto práca si vyžaduje veľkú zodpovednosť. Ak psychiater nie je schopný túto zodpovednosť zvládnuť, môže pacientovi viac ublížiť než pomôcť.

4 Pravidelný režim dňa (Základ pre boj s depresiou)

Jednou z najdôležitejších vecí, ktoré vám môžu pomôcť v boji s depresiou, je **nastavenie pravidelného režimu dňa**. Prečo je to také dôležité? Pretože pravidelnosť vám dá pocit kontroly nad vlastným životom a pomôže vám zamestnať myseľ aj telo natoľko, že nebudete mať čas sústrediť sa na svoje problémy.

Čo si teda pod pojmom *pravidelný režim dňa* predstaviť? Predovšetkým ide o vytvorenie si pevného plánu, ktorý zahŕňa činnosti, ktoré vás zamestnajú fyzicky aj psychicky. Kľúčovým prvkom tohto plánu je **pravidelný spánkový režim**, to znamená ísť spať a vstávať každý deň v rovnakom čase, bez ohľadu na to, aký náročný je váš deň.

Viem, že hlavne vstávanie môže byť extrémne ťažké. Keď ste uväznení v depresii, môže sa vám zdať, že nemáte silu ani chuť vyjsť z postele. Ale práve toto je moment, kedy musíte nájsť vnútornú silu a povedať si: *„OK! Je tu nový deň a ja mám šancu nakopať depresii zadok!“*

Ak chodíte do školy alebo do práce, prekonajte sa a choďte. Ak máte voľný čas, naplánujte si, čo budete robiť. Choďte na prechádzku, navštívte niekoho, alebo si vymyslite nejakú činnosť, ktorá vás zamestná. To hlavné je **robiť niečo**!

Príklad môjho denného režimu

Tu je príklad, ako môže vyzerať váš deň. Samozrejme, prispôsobte si ho podľa vlastných potrieb a možností:

- **7:00 – Vstávanie:** Začnite deň tým, že sa zdvihnete z postele. Aj keď je to ťažké, práve tento krok je najdôležitejší.
- **8:00 – 16:00 – Škola alebo práca:** Zamestnajte sa svojimi povinnosťami. Ak nepracujete ani neštudujete, vymyslite si niečo produktívne, čo vás zamestná.
- **16:00 – 18:00 – Voľný čas:** Tento čas môžete venovať tomu, čo vás baví, napríklad krúžky, stretnutia s priateľmi, návšteva obchodného centra, alebo akákoľvek aktivita, ktorá vás napĺňa.
- **18:00 – 19:00 – Oddych:** Po príchode domov si doprajte chvíľku na relax. Pozerajte televíziu, venujte sa počítaču alebo si len tak oddýchnite.
- **19:00 – 20:30 – Pohyb a šport:** Pre mňa bola táto časť dňa klúčová.. Cvičenie v posilňovni mi pomohlo vyčistiť hlavu, unaviť telo a zbaviť sa stresu. Po príchode domov som nemal problém zaspať a to dokonca aj bez liekov.
- **20:30 – 21:30 – Relax pred spaním:** Pred spaním som si zvykol čítať knihu. Čítanie je považované za jednu z najlepších foriem relaxu. Mňa navyše dokázalo neuveriteľne uspávať. Po cvičení som zvládol prečítať sotva dve strany a už som bol „tuhý“.
- **21:30 – Spánok:** Zaspávanie v rovnakom čase každý deň je jedným z najdôležitejších krokov na ceste k zlepšeniu.

Dôležité rady k režimu dňa

1. **Dodržujte pravidelnosť:** Pravidelné vstávanie a zaspávanie je kľúčové. Aj keď sa vám cez deň chce spať, skúste vydržať, aby ste si nenarušili nočný spánok.
2. **Zamestnajte svoju myseľ:** Najväčším nepriateľom depresie je nečinnosť. Akonáhle sa nudíte, myseľ sa začne utápať v negatívnych myšlienkach. Preto je dôležité byť aktívny.
3. **Nájdite si fyzickú aktivitu:** Pohyb má na psychiku neuveriteľne pozitívny vplyv. Pomôže vám zbaviť sa stresu, unaviť telo a zlepšiť náladu vďaka endorfínom.
4. **Relaxujte pred spaním:** Vyhnite sa pred spaním činnostiam, ktoré vás môžu rozrušiť (ako napríklad sledovanie napínavých filmov alebo práca na počítači). Namiesto toho siahnite po knihe alebo meditujte.

5 Fyzická kondícia a tréningový plán

V mojom boji s depresiou zohráva šport a fyzická aktivita mimoriadne dôležitú úlohu. Dovolím si povedať, že bez športu by bol tento boj oveľa ťažší, ak nie nemožný. Pohyb nie je len o zlepšení fyzického zdravia, ale pomáha vyčistiť hlavu, znížiť stres a vyplaviť endorfíny, hormóny šťastia, ktoré podporujú dobrú náladu.

Nájdite si čas na šport, ktorý vám vyhovuje

Kľúčové je nájsť si čas na fyzickú aktivitu, ktorý najlepšie vyhovuje vašim potrebám a preferenciám.

Ako som spomínal vyššie, ja som si obľúbil tréning v posilňovni večer. Po návrate domov som bol unavený, čo mi pomohlo rýchlo zaspať a vyhnúť sa nekonečnému premýšľaniu. Na druhej strane, niektorí ľudia uprednostňujú ranné cvičenie, pretože im dodáva energiu na celý deň. Každý z nás je iný. Nájdite si čas, ktorý vyhovuje vám. Či už preferujete posilňovňu, beh, plávanie, futbal, basketbal alebo len prechádzky so psom, dôležité je, aby ste sa hýbali.

Pozor na pretrénovanie a preťaženie nervovej sústavy

Ako hovorí známe príslovie: *„Všetkého veľa škodí.“* A v športe to platí stonásobne.

Po čase pravidelného tréningu si začnete uvedomovať pozitívne zmeny, budete mať viac energie, lepšiu náladu a budete na seba hrdí. Je to výborný pocit! Avšak tu môže prísť nebezpečenstvo: poviete si, *„Čo keby som trénoval viac? Možno by depresia odišla ešte rýchlejšie!“* Ale toto nie je pravda.

Ja som túto chybu urobil a zažil som dôsledky. Neprimerané zaťaženie nervovej sústavy a pretrénovanie majú opačný efekt, budete sa cítiť, akoby ste boli na začiatku. Môže sa objaviť extrémna únava, nechuť, ba dokonca horúčky. Preto vám radím: **pravidelnosť je dôležitejšia ako intenzita.** Nepreceňujte svoje možnosti a všetko robte s rozumom.

Začnite postupne a robte, čo vás baví

Ak práve začínate, nemusíte hneď behať maratóny alebo zdvíhať ťažké váhy v posilňovni. Začnite jednoducho, napríklad prechádzkami. Prechádzky nemusia byť dlhé ani fyzicky náročné, no môžu byť veľmi prospešné, najmä ak si nájdete partnera na rozhovor. Skombinujete tak fyzickú aktivitu s emocionálnou podporou.

Po čase sa však môže stať, že vás prechádzky začnú nudiť. Ak sa to stane, je to znak, že ste pripravení na ďalší krok. Skúste nahradiť prechádzky behom, navštíviť posilňovňu alebo sa zapojiť do kolektívneho športu, ktorý vás baví. Napríklad futbal, volejbal, tenis alebo plávanie môžu byť skvelými voľbami.

Spomeňte si na to, čo vás bavilo ako dieťa

Niekedy pomáha zamyslieť sa nad tým, čo vás bavilo, keď ste boli deti. Akú fyzickú aktivitu ste milovali? Možno ste s radosťou behali na ihrisku, bicyklovali sa alebo hrávali basketbal s kamarátmi. Skúste to znova. Možno vás prekvapí, že sa vrátia rovnaké úžasné pocity, ktoré ste zažívali vtedy.

Dôležité rady na záver

1. **Pravidelnosť je kľúčová.** Dôležité je trénovať pravidelne a vyvážene. Nie je potrebné podávať extrémne výkony – konzistentnosť je dôležitejšia ako intenzita.
2. **Počúvajte svoje telo.** Ak cítite, že ste unavení, doprajte si odpočinok. Pretrénovanie môže mať vážne následky.
3. **Vyberte si to, čo vás baví.** Ak si nájdete fyzickú aktivitu, ktorá vás napĺňa, nebude to pre vás povinnosť, ale radosť.
4. **Nekonkurujte si so sebou.** Cieľom je cítiť sa lepšie, nie sa vyčerpať.

Šport a fyzická aktivita dokážu zázraky, ak sa robia správne. Pomôžu vám nielen zlepšiť kondíciu, ale aj nájsť vnútorný pokoj. Začnite malými krokmi a postupne si budujte svoj tréningový plán. A čo je najdôležitejšie, užívajte si cestu.

6 Nespavosť (Nebojte sa siahnuť po liekoch)

Ako som už spomínal, kvalitný a pravidelný spánok je jedným z najdôležitejších prvkov pri zvládaní depresie a úzkosti. Bez spánku si neoddychne ani telo, ani myseľ. Ak sa vám nedarí zaspať, váš stav sa môže postupne zhoršovať, a to nielen po fyzickej, ale aj po psychickej stránke. Preto je dôležité riešiť problémy so spánkom včas.

Keď prirodzené metódy nestačia

Väčšina ľudí má svoje vlastné rituály na podporu spánku, niektorí si dajú upokojujúci čaj, iní si čítajú knihu, venujú sa večernej meditácii alebo relaxujú pri hudbe. Ďalším výborným spôsobom, ako si pomôcť, je fyzická aktivita, napríklad tréning vo večerných hodinách môže telo príjemne unaviť a pomôcť vám zaspať.

Ale niekedy, aj napriek všetkému úsiliu, spánok neprichádza. Ak ste už vyskúšali všetky tieto metódy a stále nemôžete zaspať, **nebojte sa siahnuť po liekoch na spanie.**

Najprv skúste voľne predajné lieky

V lekárňach nájdete množstvo voľne predajných liekov a doplnkov, ktoré podporujú spánok. Môžu obsahovať prírodné látky ako melatonín, valeriánu či medovku. Často sú dostatočne účinné na riešenie miernych problémov so zaspávaním. Ak však ani tie nepomáhajú, je na čase poradiť sa s lekárom.

Moja skúsenosť s liekmi na spanie

Pamätám si obdobie, keď som sa trápil nespavosťou a môj stav sa každým dňom zhoršoval. Noci bez spánku boli nekonečné, prehadzoval som sa v posteli, myšlienky mi neutíchali, a ráno som sa cítil ešte horšie ako večer. Aj napriek tomu som odmietal lieky na spanie. Hovoril som si: *„Ak ich začnem brať teraz, čo budem robiť o pár rokov alebo v starobe?“*

Dnes viem, že toto moje odmietanie bolo chybou. Keď sa môj stav stal neúnosným, rozhodol som sa navštíviť lekára, ktorý mi predpísal lieky na spanie. Bol som neistý a zvedavý ako to dopadne. V ten večer si pamätám, ako som užil len polovicu tabletky. To je asi všetko čo si z tej noci pamätám, zaspal som tak hlboko, že by ma nezobudila ani trúba z kamióna.

Ráno som sa prebudil a cítil som sa ako nový človek. Po dlhej dobe som sa konečne poriadne vyspal a moje telo aj myseľ si mohli oddýchnuť. Bolo to ako vykúpenie. Hneď som si začal vyčítať, prečo som sa braniu liekov tak dlho bránil, mohol som si ušetriť množstvo trápenia.

Lieky na spanie – iba dočasné riešenie

Aj keď lieky na spanie môžu byť veľmi účinné, je dôležité si uvedomiť, že sú len **dočasným riešením**. Cieľom je postupne ich eliminovať a naučiť sa zaspať prirodzene. To je možné s pravidelným spánkovým režimom, úpravou denného rytmu a ďalšími podporujúcimi stratégiami.

Ak vám lieky na spanie pomôžu, berte ich ako most, ktorý vám pomôže prekonať najťažšie obdobie. Postupne, s pomocou lekára, môžete dávky znižovať, až ich nebudete potrebovať vôbec.

Tipy na lepší spánok

1. **Nastavte si pravidelný spánkový režim.** Chodievajte spať a vstávajte každý deň v rovnakom čase, aj cez víkendy.
2. **Vytvorte si pokojné prostredie.** Vaša spálňa by mala byť miestom pokoja, bez rušivých vplyvov, ako je hluk alebo jasné svetlo.
3. **Vyhnite sa stimulantom pred spaním.** Kofeín, nikotín a ťažké jedlá môžu negatívne ovplyvniť kvalitu vášho spánku.
4. **Zavádzajte relaxačné rituály.** Meditácia, teplý kúpeľ alebo čítanie knihy môžu pomôcť vášmu telu aj mysli pripraviť sa na spánok.
5. **Dbajte na fyzickú aktivitu.** Pravidelné cvičenie počas dňa podporuje hlboký spánok, no vyhnite sa intenzívnemu tréningu tesne pred spaním.

Problémy so spánkom môžu mať vážny dopad na vašu psychickú aj fyzickú pohodu. Ak vás trápi nespavosť, nezľaknite sa a podniknite kroky, aby ste ju riešili. Pamätajte, že lieky na spanie môžu byť cenným pomocníkom, ak ich potrebujete, nie je to znak slabosti, ale prejav toho, že sa staráte o svoje zdravie. A čo je najdôležitejšie, verím, že s trpezlivosťou a správnymi krokmi sa postupne naučíte spať aj bez nich.

7 Talizman, ktorý vás posilní

Skúste si nájsť **talizman**, ktorý vám bude prinášať pocit sily a ochrany. Nemusí to byť nič veľké ani zložité, môže to byť náramok, náhrdelník, prívesok, tetovanie alebo akýkoľvek predmet, ktorý pre vás má špeciálny význam. Dôležité je, aby ste verili, že vám pomáha a dodáva vám odvahu.

Moja skúsenosť s talizmanmi

Pre mňa má talizman obrovský význam. Dal som si vytetovať tri slová, ktoré pre mňa predstavujú hodnoty, podľa ktorých sa snažím žiť. Vždy, keď si ich poviem alebo na ne pomyslím, cítim sa oveľa lepšie. Tieto slová sú pre mňa pripomienkou, že mám v sebe silu zvládnuť čokoľvek, čo mi život prinesie.

Okrem tetovania mám aj náhrdelník s príveskom, ktorý mi pomohol v tých najťažších chvíľach. Keď na mňa prichádzali stavy úzkosti a cítil som, že už to ďalej nezvládnem, chytil som pevne do ruky svoj prívesok, v mojom prípade kresťanský krížik a začal som sa modliť.

Verte či nie, keď som úprimne požiadal Boha o pomoc, môj krížik sa akoby zohrial v mojej ruke. Bol to zvláštny a silný pocit, ktorý ma presvedčil, že nie som sám. Tento zážitok mi dodal vieru, že to zvládnem. (O mojej viere však napíšem viac v ďalšej kapitole.)

Ako si vybrať talizman

Výber talizmanu je veľmi osobná vec. Mal by to byť predmet, ktorý pre vás niečo znamená, ktorý vás inšpiruje alebo upokojuje. Tu je niekoľko nápadov:

- **Náramok alebo prívesok:** Môže to byť jednoduchý šperk, ktorý si nasadíte na ruku alebo okolo krku. Môže mať tvar, symbol alebo farbu, ktorá vám niečo pripomína alebo vás motivuje.
- **Tetovanie:** Ak hľadáte niečo trvalé, tetovanie s významnými slovami, symbolmi alebo obrazmi vám môže pomôcť neustále si pripomínať, že ste silní a zvládnete to.
- **Osobný predmet:** Môže to byť čokoľvek, čo máte radi, napríklad kameň, kľúčenka alebo fotka niekoho, kto vás podporuje.
- **Symbol viery:** Ak ste veriaci, krížik, medailón alebo iný náboženský symbol môže byť silnou pripomienkou, že nie ste sami.

Ako vám talizman pomôže

Talizman nie je len predmet. Je to symbol vašej vnútornej sily, nádeje a odhodlania. Keď vám bude najťažšie, keď pocítite úzkosť alebo strach, jednoducho ho chyťte do ruky, pozrite sa naň alebo si zopakujte slová, ktoré pre vás znamenajú niečo dôležité.

Mne osobne to vždy pomohlo. Talizman mi dodával pocit bezpečia a pripomínal mi, že mám v sebe silu bojovať. Často to môže byť aj emocionálny spúšťač, niečo, čo vás upokojí a pomôže vám sústrediť sa na pozitívne veci.

Moja rada

Nájdite si svoj talizman. Nezáleží na tom, či je to jednoduchý prívesok, náramok, tetovanie alebo akýkoľvek iný predmet. Či je drahý, alebo lacný. Dôležité je, že vám pomáha cítiť sa lepšie a silnejšie. Nezáleží na tom, či má talizman duchovný alebo osobný význam, podstatné je, že vám poskytuje útechu a motiváciu pokračovať ďalej.

Myslite na to, že v boji s depresiou nie ste sami. Každý malý krok, každá vec, ktorá vám pomôže, je dôležitá. A talizman môže byť vaším malým, ale mocným pomocníkom na ceste k uzdraveniu.

8 Verte a modlite sa... Boh je vždy tam a vypočuje vás!

Určite ste už niekedy zažili pocit bezradnosti. Ten moment, keď neviete, čo máte robiť, a zdá sa, že ste úplne na konci svojich síl. Čo ste vtedy urobili? Stavím sa, že mnohí z vás sa pomodlili.Možno prvýkrát, možno po dlhom čase. A nezáleží na tom, či ste veriaci alebo nie, pretože keď človek nevie, ako ďalej, často skúsi aj to, v čo nikdy neveril. Presne to isté som zažil aj ja.

Moja prvá modlitba – moment, ktorý zmenil všetko

Bolo to, keď som mal asi 14 rokov. V tom čase som bol na úplnom dne. Nevedel som, ako ďalej, a zdalo sa mi, že všetko stráca zmysel. Dni sa vliekli, a ja som sa cítil čoraz horšie. Jedného večera sa to všetko vystupňovalo natoľko, že som mal pocit, že už viac nevydržím. Bol som v koncoch. Vtedy som sa rozhodol urobiť niečo, čo som nikdy predtým nerobil, prihovoril som sa k Bohu.

Pamätám si svoje slová, akoby to bolo včera. Vyslovil som: *„Pane Bože, veľmi ťa prosím, pomôž mi, lebo ak to takto bude pokračovať, nevydržím to.“* Tieto slová som povedal s takou úprimnosťou, akú som len v sebe dokázal nájsť. V tom okamihu sa stalo niečo, čo nedokážem presne vysvetliť, začal som cítiť na hrudi silné príjemné teplo. Pocity strachu, ktoré ma predtým pohlcovali, zrazu zmizli a nahradil ich pokoj. Úplný pokoj. O chvíľu som zaspal, tak rýchlo a pokojne, ako nikdy predtým.

Neuveriteľné pocity pokoja a bezpečia

Tieto slová nedokážu popísať čo som cítil, ale nikdy predtým som necítil taký pocit pokoja a bezpečia, ako v ten večer. Nebolo to niečo, čo by som vedel logicky vysvetliť, ale bolo to skutočné. Ráno, keď som sa zobudil, premýšľal som, čo sa vlastne stalo. Či to bol len sen. Ale nie, bolo to reálne. Necítil som sa úplne vyliečený, ale bolo mi oveľa lepšie. Vedel som, že to, čo sa stalo, nebola náhoda. Boh mi naozaj pomohol!

Boh je moja kotva

Od toho večera viem, že Boh je moja kotva. Vždy je tu, aby ma podržal, keď to najviac potrebujem. Už sa nebojím smrti, pretože viem, že po nej je stretnutie s Bohom. To mi dáva pokoj. Tie pocity, ktoré som zažil počas tej modlitby, sú najkrajšie, aké som kedy pocítil.

Nikdy predtým som nebol veriaci. Nikto ma k tomu neviedol. Nechodil som do kostola, nerozumel som náboženstvu. A predsa mi Boh pomohol. Neviem, čím som si to zaslúžil, ale som mu za to nesmierne vďačný.

Modlitba – úprimná žiadosť o pomoc

Ak ste v situácii, keď neviete, ako ďalej, skúste to aj vy. Úprimne sa obráťte na Boha, aj keby ste neboli veriaci. Nemusíte vedieť žiadne špeciálne modlitby. Stačí, ak

budete hovoriť zo srdca. Povedzte, čo vás trápi, a požiadajte o pomoc. Verte mi, ak to urobíte úprimne, budete vypočutí. Boh vás nikdy nenechá samých.

Nikdy nie ste sami

Mnohí ľudia si myslia, že musia zvládnuť všetko sami, ale nie je to pravda. Boh je tu vždy pre vás. A nie je nič zlé na tom, keď požiadate o pomoc. Ak sa raz rozhodnete obrátiť na Neho, už nikdy sa nebudete cítiť sami. Táto viera mi zachránila život, a som si istý, že môže pomôcť aj vám.

9 Neberte drogy!

Mnoho ľudí si myslí, že drogy im môžu pomôcť vyrovnať sa s problémami, či už psychickými alebo fyzickými. Môže sa zdať, že drogy ponúkajú únik z reality alebo dočasnú úľavu od trápenia. Ale je to naozaj tak? Pravdou je, že je to len krátkodobý únik, ktorý má často za následok ešte horšie stavy, než aké ste zažívali predtým.

Drogy ako falošné riešenie

Často počúvame o tom, že niektoré drogy, ako napríklad marihuana, dokážu pomôcť zmierniť stres, úzkosť alebo depresiu. Ja som sa však týchto vecí vždy bál a nikdy som ich neskúsil. Dnes viem, že to bolo správne rozhodnutie.

Prijednej mojej návšteve psychiatra sa ma doktorka priamo spýtala, či som niekedy užíval drogy, najmä marihuanu. Odpovedal som, že nie a ani som to nikdy neskúsil. Keď som sa jej spýtal, prečo sa na to pýta, povedala mi, že má množstvo pacientov, ktorí si svoj stav zhoršili práve tým, že experimentovali s drogami.

Napríklad fajčenie marihuany u niektorých ľudí vyvolalo silné depresie, úzkostné stavy a dokonca psychotické epizódy. Vtedy som si povedal: *„Toto mi za to rozhodne nestojí.“* A nikdy som to neskúsil.

Príbeh, ktorý mi zostal v pamäti

Pamätám si, že som raz čítal príbeh mladého športovca, ktorý vynikal v škole aj vo futbale. Bol to úspešný chlapec so sľubnou budúcnosťou. Na jednej internátnej párty však skúsil marihuanu, len raz. Od tej chvíle sa jeho život úplne zmenil. Začal trpieť silnými úzkostnými stavmi a jeho psychický stav sa natoľko zhoršil, že musel podstúpiť elektrokonvulzívnu terapiu (elektrošoky).

Či už bol tento príbeh pravdivý alebo len výstrahou, jeho posolstvo mi utkvelo v pamäti: **drogy nie sú riešenie a nikomu nestojí za to ich skúšať.**

Drogy a duševné zdravie

Je dôležité si uvedomiť, že drogy môžu mať na mozog a nervový systém katastrofálne následky. U niektorých ľudí môžu spustiť alebo zhoršiť depresie, úzkosti a iné psychické poruchy. Drogy môžu narušiť rovnováhu chemických látok v mozgu, čo môže mať dlhodobé následky.

Navyše, závislosť na drogách vedie k ďalším problémom - sociálnym, finančným, zdravotným a často zničí život nielen tomu, kto ich užíva, ale aj jeho blízkym.

Prečo nestojí za to drogy skúsiť

- **Krátkodobý únik, dlhodobé problémy:** Drogy môžu ponúknuť dočasnú úľavu, ale ich následky sú často oveľa horšie než pôvodný problém.
- **Riziko trvalých následkov:** Experimentovanie s drogami môže spôsobiť trvalé poškodenie mozgu a psychických funkcií.

- **Strata kontroly:** Drogy vás môžu pripraviť o kontrolu nad vaším vlastným životom.
- **Dôsledky pre budúcnosť:** Psychické problémy spôsobené drogami môžu ovplyvniť vaše vzťahy, kariéru a celú budúcnosť.

Moja rada je jasná: NIKDY!

Drogy nie sú riešením, nech sa zdá situácia akokoľvek beznádejná. Ak sa cítite na dne, hľadajte pomoc u rodiny, priateľov, psychológov, psychiatrov, ale nikdy nesiahajte po drogách.

Vaše zdravie, vaša myseľ a váš život sú príliš vzácne na to, aby ste ich riskovali pre krátkodobý únik, ktorý prinesie iba viac trápenia. Verte mi, drogy nestojí za to ani skúsiť.

10 Nedomýšľajte si – nie ste blázon!

Jednou z najhorších vecí, ktorú si môžete urobiť, je neustále si opakovať, že ste blázon, že sa to nikdy nezlepší, alebo že vám nikto nemôže pomôcť. **Takéto myšlienky vás len stiahnu hlbšie do negatívnych stavov.** Rozumiem, že to znie ako klišé, keď vám ľudia hovoria: „Nemysli na to, mysli na pekné veci, nebuď taký negatívny.“ Pre niekoho je jednoduché tieto slová vysloviť, ale pre toho, kto ich počúva a bojuje s vlastnými myšlienkami, to môže byť ešte viac frustrujúce.

Cesta k pozitívnemu mysleniu

Aj keď je pozitívne myslenie pre niektorých prirodzené, nie každý má túto schopnosť od narodenia. Ak patríte medzi ľudí, ktorým pozitívne naladenie nejde ľahko, nezúfajte. **Hlava a myšlienky sa dajú nasmerovať tam, kam chceme, aj keď to vyžaduje úsilie.**

Ja som si napríklad dlho opakoval, že som blázon. Keď som zažíval depresie a úzkosti, hovoril som si, že takéto stavy sú nenormálne, že ich zažívajú len ľudia, ktorí sa zbláznili. Tieto myšlienky ma ubíjali a vytvárali začarovaný kruh.

Uvedomenie, ktoré mi pomohlo

Raz som však čítal názor jedného psychológa (alebo psychiatra), ktorý povedal niečo, čo mi úplne zmenilo pohľad: „Človek, ktorý sa zbláznil, si neuvedomuje, že je blázon. Jemu jeho správanie pripadá normálne, nevníma ho ako problém.“

Tieto slová vo mne zarezonovali. Začal som o nich premýšľať a uvedomil som si, že ja si veľmi dobre uvedomujem svoje stavy. Viem, že so mnou niečo nie je v poriadku. To však znamená, že **nie som blázon**. Jednoducho mám problém, ktorý potrebujem riešiť.

Keď som si toto uvedomil, zo mňa spadol obrovský balvan. Prestal som si neustále vsugerovávať, že som stratený prípad, a začal som hľadať riešenia.

Ako prestať s negatívnymi myšlienkami

1. **Rozpoznajte svoje myšlienky.** Začnite tým, že si uvedomíte, kedy a ako si začínate hovoriť negatívne veci. Identifikujte chvíle, keď si myslíte: *„Som blázon, nikdy sa z toho nedostanem.“*
2. **Nájdite racionálne argumenty.** Keď sa objaví negatívna myšlienka, skúste ju logicky vyvrátiť. Napríklad si pripomeňte: *„Ak si uvedomujem svoje stavy, znamená to, že ich dokážem riešiť.“*
3. **Náhradné myšlienky.** Zakaždým, keď vás napadne niečo negatívne, pokúste sa to nahradiť pozitívnym alebo neutrálnym tvrdením. Napríklad namiesto: *„Som stratený,“* si povedzte: *„Mám problém, ale pracujem na ňom.“*
4. **Nebuďte na seba prísni.** Každý máme zlé dni, a je v poriadku cítiť sa niekedy slabý alebo stratený. Dôležité je, aby ste v tom nezostali príliš dlho.

5. **Poraďte sa s odborníkom.** Ak máte problém zvládnuť negatívne myšlienky sami, nebojte sa vyhľadať psychológa alebo terapeuta. Ich pohľad môže byť veľmi užitočný.

Pamätajte, že zažívať depresie, úzkosti alebo iné psychické problémy nie je znak šialenstva. Je to znak toho, že prežívate náročné obdobie, ale ste stále schopní ho riešiť. **Uvedomiť si, že niečo nie je v poriadku, je prvým krokom k zmene.**

Ak vás trápia negatívne myšlienky, hľadajte spôsoby, ako ich ovládnuť a nahradiť pozitívnejšími. **Máte v sebe silu zvládnuť to.** Ak som to dokázal ja, dokážete to aj vy.

11 Zaobstarajte si domáce zvieratko – najlepšie psa

Domáce zvieratko vám môže priniesť nielen spoločnosť, ale aj priateľa na celý život. Či už je to pes, mačka, rybičky, škrečok alebo morča, zvieratká majú jedinečnú schopnosť spríjemniť naše dni a pomôcť nám vyrovnať sa s ťažkosťami. Sú tu, keď potrebujeme podporu, môžeme sa im vyplakať, posťažovať, ale aj zabaviť a zasmiať sa.

Pes – viac než len zvieratko

Ak hovoríme konkrétne o psovi, jeho prítomnosť dokáže zmeniť váš život. Psi vás dokážu prirodzene motivovať k aktivite. Pravidelné prechádzky, hry alebo len jednoduché chvíle trávené vonku vám pomôžu odpútať sa od negatívnych myšlienok. Navyše, prechádzky so psom vás dostanú medzi iných ľudí a psov, čo môže viesť k novým priateľstvám a sociálnemu kontaktu.

Vedeli ste, že je vedecky dokázané, že zvieratá pomáhajú pri mentálnych problémoch? Vedomie, že máte niekoho, kto vás vždy privíta s radosťou, kto vás nikdy neopustí a bude vás milovať bezpodmienečne, je neuveriteľne upokojujúce a liečivé.

Radosť a smútok, ktoré so sebou zvieratká prinášajú

Aj keď mať domáce zvieratko je úžasné, treba si uvedomiť, že je to zodpovednosť. Zvieratká majú bohužiaľ kratší život ako ľudia, a preto môže byť ich strata veľmi bolestivá. Viem, o čom hovorím.

Ako dieťa som vždy túžil po psovi, a jedného dňa sa mi to splnilo. Otec jedného večera priniesol malého izbového psíka. Okamžite sme si ho všetci zamilovali. Tento malý tvor sa stal mojím najlepším priateľom, ktorý bol pri mne v tých najťažších chvíľach. Bol mojou oporou, keď som potreboval útechu, a vždy ma dokázal rozveseliť.

Avšak po niekoľkých rokoch mal nehodu a uhynul. Pamätám si, že sme všetci boli nesmierne smutní. Otec sa snažil zmierniť náš smútok tým, že ešte v ten deň priniesol nového psíka, presne rovnakého. Aj keď nám to trochu pomohlo, bol to ťažký čas. Tá strata bola citeľná.

Dôležité je rozhodnúť sa zodpovedne

Zaobstarať si domáce zvieratko nie je rozhodnutie, ktoré by ste mali urobiť impulzívne. Je potrebné zvážiť:

1. **Čas a záväzok:** Zvieratko si vyžaduje pravidelnú starostlivosť a pozornosť. Uistite sa, že mu môžete venovať dostatok času.
2. **Finančné náklady:** Strava, veterinárna starostlivosť, hračky a iné potreby môžu byť finančne náročné.
3. **Priestor:** Zvážte, či máte dostatok miesta na to, aby sa zvieratko cítilo pohodlne.

Ak sa však rozhodnete správne, odmenou vám bude nekonečná láska a oddanosť.

Zvieratká ako terapia

Zvieratá dokážu vnášať do našich životov svetlo aj v tých najtemnejších chvíľach. Pre ľudí trpiacich depresiou alebo úzkosťou môžu byť skutočným liekom. **Keď vás privíta pes, ktorý sa na vás teší, alebo keď vám mačka spokojne pradie na kolenách, všetky problémy akoby na chvíľu zmizli.**

Ak máte možnosť, odporúčam zaobstarať si domáceho miláčika. Mne osobne prítomnosť psíka veľmi pomohla v najťažších obdobiach. Zvieratká sú viac než len spoločníci, sú to členovia rodiny, ktorí nás nikdy nesklamú.

12 Hudba lieči – využite jej silu

Hudba je niečo, čo dokáže preniknúť priamo do našej duše. Mnohí ľudia si ani neuvedomujú, aký veľký vplyv má na naše emócie a náladu. Určite ste si už všimli, že keď počúvate smutné piesne, vaše myšlienky sa stávajú smutnými a melancholickými. Naopak, ak je hudba rýchla, veselá a energická, okamžite vás „nakazí“ svojou náladou a vy cítite príval pozitívnych emócií.

Pozitívna hudba – váš spojenec

Moja rada je jednoduchá: **vyhýbajte sa smutnej a agresívnej hudbe**, pretože tá sa môže preniesť na vás a ovplyvniť vašu náladu. Namiesto toho si púšťajte skladby, ktoré vo vás vyvolávajú dobré pocity, skladby, ktoré vás rozveselia, dodajú vám pokoj alebo energiu.

Nájdite hudbu, ktorá je pre vás liečivá. Pre niekoho to môžu byť veselé popové hity, pre iného klasická hudba alebo relaxačné zvuky prírody. Dôležité je, aby vo vás táto hudba vyvolávala pozitívne emócie a pomáhala vám cítiť sa lepšie.

Ako hudba ovplyvňuje našu myseľ

Hudba má schopnosť ovplyvniť nás na viacerých úrovniach:

1. **Emócie:** Hudba priamo oslovuje naše emócie, dokáže vyvolať radosť, smútok, vzrušenie alebo pokoj. Preto je dôležité vedome si vyberať, čo počúvame.
2. **Energia:** Rytmus a tempo skladby môžu ovplyvniť našu energiu, pomalá hudba nás upokojuje, zatiaľ čo rýchla nás povzbudzuje.
3. **Myšlienky:** Texty piesní môžu mať silný vplyv na to, o čom premýšľame. Preto sa vyhýbajte skladbám s negatívnym alebo depresívnym obsahom.

Praktické tipy na výber hudby

1. **Vytvorte si playlisty:** Urobte si playlisty na rôzne príležitosti – napríklad „hudba na zlepšenie nálady“, „hudba na relax“ alebo „hudba na energiu“.
2. **Experimentujte:** Skúste rôzne žánre, ktoré ste predtým nepočúvali – napríklad klasickú hudbu, jazz, alebo dokonca meditačné zvuky.
3. **Použite hudbu ako nástroj:** Ak sa potrebujete upokojiť, pustite si jemné melódie. Ak sa chcete motivovať k pohybu alebo práci, vyberte si dynamické skladby.
4. **Vyhýbajte sa negatívnym skladbám:** Ak vás nejaká hudba rozladí alebo zhorší vašu náladu, vyraďte ju zo svojho playlistu.

Hudba ako terapia

Hudba je silný nástroj, ktorý môžete používať ako súčasť svojej každodennej terapie. Je to jednoduchý a dostupný spôsob, ako ovplyvniť svoju náladu.

Pustite si svoju obľúbenú skladbu a venujte jej pár minút. Vnímajte každý tón, každé slovo. Nechajte hudbu pôsobiť na vaše telo aj myseľ. **Hudba má tú moc liečiť, využite ju.**

13 Vyhľadávajte spoločnosť, aj keď sa vám nechce

Každý, kto prežíva depresiu alebo úzkosť, pozná ten pocit, nič sa vám nechce, a už vôbec nie ísť medzi ľudí. Zdá sa vám, že na to nemáte silu, a jedinou možnosťou je zostať doma a izolovať sa. Ale poviem vám jednu vec: **prekonajte sa!**

Prečo spoločnosť pomáha

Aj keď to môže byť náročné, spoločnosť iných ľudí má na nás pozitívny vplyv. Keď som sa dokázal premôcť a išiel niekam medzi ľudí, všimol som si, že sa môj stav postupne zlepšoval. Spočiatku som bol bez nálady, nebavil som sa, ale časom na mňa spoločnosť a atmosféra pôsobili tak, že som sa začal cítiť lepšie. Po malých krôčikoch som znova objavil radosť a pocit šťastia.

Malé kroky k návratu do spoločnosti

Nemusíte hneď chodiť na veľké akcie alebo diskotéky, ak sa na to necítite. Stačí začať s jednoduchými a nenáročnými aktivitami:

1. **Stretnutie s priateľmi:** Choďte s kamarátmi na kávu alebo na krátku prechádzku. Stačí chvíľa rozhovoru, aby ste sa cítili menej osamelí.
2. **Rodinné stretnutia:** Navštívte blízkych, strávte čas s rodinou. Ich prítomnosť vám môže priniesť pocit bezpečia a podpory.
3. **Bežné aktivity:** Choďte do supermarketu, na trh alebo len tak na nákupy. Aj jednoduchá interakcia s predavačom alebo inými ľuďmi môže rozptýliť vaše myšlienky.
4. **Záujmové skupiny:** Ak máte záľubu alebo hobby, skúste sa zapojiť do miestnej komunity či skupiny, kde stretnete ľudí so spoločnými záujmami.

Falošné „tvárenie sa“ môže pomôcť

Keď som sa prekonal a išiel medzi ľudí, často som sa na začiatku len tváril, že mi nič nie je. Bol to akýsi „maskovací manéver“, aby som sa necítil ešte horšie. Ale zaujímavé je, že táto stratégia fungovala, aj keď som spočiatku necítil nič, po čase ma atmosféra a spoločnosť ľudí začali pozitívne ovplyvňovať.

Malé kroky robia veľké zmeny

Je dôležité ísť na to pomaly a postupne. Možno na začiatku strávite len pár minút medzi ľuďmi, ale časom si všimnete, že sa to stáva ľahším a príjemnejším. Spoločnosť iných nás môže nenápadne a prirodzene povzbudiť, aj keď si to hneď neuvedomujeme.

Prečo sa oplatí prekonať

Izolácia môže zhoršiť depresiu a úzkosť, pretože sa uzatvárame vo vlastných myšlienkach a strácame kontakt so svetom. Vyjsť von a byť medzi ľuďmi je malý, ale silný krok k uzdraveniu. Každé jedno stretnutie, každý jeden rozhovor je víťazstvo nad negatívnymi pocitmi.

Pamätajte: **nikto neočakáva, že sa budete cítiť skvele hneď.** Ale postupne, po malých krokoch, si všimnete, že spoločnosť iných ľudí vám pomáha získať späť radosť a silu.

14 Nerozmýšľajte nad tým, prečo sa to stalo – nepomôže vám to

Ak prežívate náročné obdobie, určite ste si už nespočetnekrát položili otázku: *„Prečo ja? Prečo sa to deje práve mne? Čo som komu urobil, že takto trpím?“* Tieto otázky sú úplne prirodzené. Aj ja som si ich kládol znova a znova, stále dokola, ale prišiel som len k jedinému záveru: **Rozmýšľanie nad tým je úplne zbytočné.**

Prečo otázky „prečo“ nepomáhajú

Neustále premýšľanie nad tým, prečo sa niečo stalo, vám nijako nepomôže. Pravda je, že sa tým nič nezmení. Veci, ktoré sa stali, už nevrátite späť, nech by ste o nich premýšľali akokoľvek dlho. Miesto toho, aby vám tieto myšlienky pomohli nájsť odpovede, vás len ešte viac vyčerpávajú a sťahujú do negatívneho cyklu.

Prijatie je kľúčom k pohybu vpred

Namiesto neustáleho hľadania odpovede na otázku „prečo“, sa skúste sústrediť na **prijatie reality**. Áno, stalo sa to vám. Ale nie preto, že by vás svet trestal alebo že by ste urobili niečo zlé. Stalo sa to, pretože život je nepredvídateľný, a niekedy nám prinesie skúšky, ktoré sa zdajú nezvládnuteľné.

Ale tu je tá dôležitá časť: **Vy ste silní.** To, že čelíte tomuto problému, znamená, že máte v sebe silu ho prekonať. Keď si toto uvedomíte, posunie vás to vpred a dá vám väčšiu odolnosť.

Môj vlastný posun

Keď som si stále dokola kládol otázky, prečo sa mi to deje, cítil som sa bezmocný. Mal som pocit, že som obeťou okolností a že s tým nič nemôžem urobiť. Ale keď som prestal hľadať odpovede na otázky, na ktoré neexistujú jednoduché vysvetlenia, uľavilo sa mi. Namiesto toho som si povedal: *„Áno, stalo sa to mne. Ale ja som dosť silný na to, aby som to zvládol.“*

Tento postoj ma oslobodil. Už som nestrácal energiu na myšlienky, ktoré mi nepomáhali, a mohol som ju nasmerovať na kroky, ktoré ma posúvali vpred.

Ako prestať premýšľať nad „prečo“

1. **Prijmite situáciu:** Povedzte si nahlas: *„Áno, stalo sa to mne, ale to neznamená, že som slabý. Naopak, znamená to, že mám silu to zvládnuť.“*
2. **Zamerajte sa na prítomnosť:** Sústreďte sa na to, čo môžete urobiť práve teraz, aby ste sa cítili lepšie. Každý malý krok sa počíta.
3. **Nájdite v situácii zmysel:** Niekedy nás ťažké situácie učia dôležité lekcie. Pýtajte sa nie „prečo“, ale „ako mi táto skúsenosť môže pomôcť rásť?“
4. **Buďte k sebe láskaví:** Nevyčítajte si svoje pocity alebo to, že sa vám niečo stalo. Je v poriadku cítiť sa smutný alebo zraniteľný. Dôležité je, že sa snažíte ísť ďalej.

Ste silnejší, než si myslíte

Každý z nás čelí ťažkým situáciám, ale to, ako na ne reagujeme, určuje náš rast. **Prijmite svoju situáciu, sústreďte sa na riešenia a verte, že ste dostatočne silní, aby ste to zvládli.**

Každý krok, ktorý urobíte smerom k uzdraveniu, je dôkazom vašej sily. **Nepýtajte sa „prečo“, ale hľadajte spôsoby, ako napredovať.**

15 Uvedomte si, čo je na chybe, a premýšľajte, ako to odstrániť alebo eliminovať

Áno, viem, že sa to ľahko povie: *„Uvedom si, čo je zle, a zmeň to.“* Ale v skutočnosti je to náročný proces. Napriek tomu to stojí za to, pretože nikto nepozná vaše pocity a trápenia lepšie ako vy sami. **Vy viete, čo vás trápi a čo vám spôsobuje smútok alebo nespokojnosť.** Skúste sa nad tým zamyslieť a analyzovať, čo vo vašom živote vyvoláva tieto negatívne emócie.

Ako začať analyzovať svoje pocity?

1. **Zastavte sa a zamyslite sa:** Nájdite si chvíľu pokoja, sadnite si a premýšľajte o svojich pocitoch. Kedy sa cítite zle? Kedy ste smutní, nešťastní alebo frustrovaní?
2. **Identifikujte spúšťače:** Skúste si všimnúť konkrétne situácie alebo momenty, ktoré vo vás vyvolávajú tieto pocity. Môžu to byť konflikty v rodine, problémy v práci, alebo pocit, že sa niečo vo vašom živote nehýbe správnym smerom.
3. **Zapíšte si svoje myšlienky:** Písanie môže pomôcť lepšie pochopiť, čo vás trápi. Skúste si viesť denník, kde budete zaznamenávať svoje pocity a situácie, v ktorých vznikajú.

Možné zdroje nepohody

Keď sa zamyslíte nad tým, čo vás trápi, môžu sa vám začať objavovať konkrétne príčiny. Tu sú niektoré z najčastejších oblastí, ktoré spôsobujú nepohodu:

- **Vzťahy:** Možno máte konfliktný vzťah s rodičmi, partnerom, priateľmi alebo kolegami.
- **Životné prostredie:** Možno cítite, že by vám prospelo odstahovať sa a žiť sami, alebo potrebujete zmeniť svoj životný priestor.
- **Práca alebo škola:** Možno vaša práca alebo štúdium vo vás vyvolávajú stres, frustráciu alebo pocit, že nevyužívate svoj potenciál.
- **Osobné výzvy:** Možno vás trápi nízka sebadôvera, nezvládnuté emócie alebo obavy z budúcnosti.

Zmena nie je slabosť, ale odvaha

Keď si uvedomíte, čo je zdrojom vašej nepohody, môže byť desivé premýšľať o zmene. Ale pamätajte si: **nič nie je dôležitejšie ako váš život a to, ako sa cítite.** Ak cítite, že by vám pomohlo odstahovať sa, zmeniť prácu alebo školu, alebo dokonca ukončiť toxický vzťah, nebojte sa podniknúť kroky týmto smerom.

Zmena môže byť náročná, ale často je to jediný spôsob, ako sa oslobodiť od negatívnych vplyvov a nájsť vnútorný pokoj.

Praktické kroky na odstránenie problémov

1. **Identifikujte problém:** Buďte úprimní sami k sebe a pomenujte, čo vás trápi.
2. **Vypracujte plán:** Premyslite si kroky, ktoré by mohli viesť k zmene. Ak máte zlý vzťah s rodičmi, možno začnite s otvoreným rozhovorom. Ak cítite potrebu zmeniť prácu, začnite hľadať nové možnosti.
3. **Konzultujte s dôveryhodnou osobou:** Ak si neviete rady, podeľte sa o svoje pocity s blízkym priateľom, rodinným príslušníkom alebo odborníkom.
4. **Buďte trpezliví:** Zmena môže chvíľu trvať, ale každý malý krok smerom k riešeniu je úspech.

Silný životný princíp

Pamätajte si, že vy ste tou najdôležitejšou osobou vo svojom živote. Vaše pocity a duševná pohoda majú najvyššiu prioritu. Keď si uvedomíte, čo je na chybe, a začnete pracovať na zmene, otvoríte si cestu k lepšiemu a spokojnejšiemu životu.

16 Stres – (Nestresujte sa vecami, ktoré nemôžete zmeniť alebo za to nestoja)

Stres je súčasťou života, a mnohí z nás sa ním zaoberajú častejšie, než by sme si želali. Často sa stresujeme kvôli veciam, ktoré nemôžeme ovplyvniť, alebo ktoré v konečnom dôsledku za náš stres ani nestoja. Ale prečo to vlastne robíme?

Stres je prirodzenou súčasťou nášho bytia. Keď nám na niečom záleží, automaticky cítime obavy, že to nemusí vyjsť podľa našich predstáv, alebo že sa niečo pokazí. To je úplne normálne, do určitej miery.

Dobrý vs. zlý stres

Stres ako taký nie je vždy zlý. V určitých situáciách nám môže dokonca pomáhať. **Dobrý stres** nás motivuje, zlepšuje výkon a udržiava nás v strehu. Napríklad, keď sa pripravujeme na skúšku alebo pracovný pohovor, mierny stres nám pomáha byť sústredení a pripravení.

Problém však nastáva, keď stres prekročí určitú hranicu, tá je pre každého z nás iná. **Zlý stres** nás vyčerpáva, unavuje, a ak pretrváva dlhodobo, môže mať vážne dôsledky na naše fyzické aj duševné zdravie. Takýto stres nás oberá o energiu a radosť zo života.

Ako sa vyhnúť zlému stresu

1. **Zamerajte sa na veci, ktoré môžete ovplyvniť:** Ak sa stresujete kvôli niečomu, čo nemôžete zmeniť, zastavte sa a zamyslite sa, má zmysel venovať tomu svoju energiu? Ak nie, pustite to z hlavy.
2. **Určite si priority:** Ak máte veľa povinností, stanovte si, čo je najdôležitejšie, a venujte tomu pozornosť. Nie všetko si zaslúži rovnakú mieru vášho úsilia.
3. **Buďte k sebe láskaví:** Niektorí ľudia zvládajú viac stresu, iní menej. A to je v poriadku. Neznamená to, že ste slabší alebo menejcenní. Každý z nás má svoje hranice.

Ako zvládať stres z rôznych strán

Dnešná doba na nás kladie množstvo nárokov, škola, práca, rodina, očakávania spoločnosti. Je prirodzené, že sa niekedy cítime preťažení. Tu je niekoľko spôsobov, ako zvládnuť tlak, ktorý na nás pôsobí:

1. **Venujte sa sebe:** Nájdite si čas na veci, ktoré vás tešia a pomáhajú vám relaxovať. Či už je to šport, čítanie, hudba alebo prechádzka, dôležité je, aby ste mali chvíľu len pre seba.
2. **Komunikujte:** Ak vás niečo trápi, porozprávajte sa s blízkymi. Niekedy stačí vypovedať svoje obavy a hneď sa cítite ľahšie.
3. **Pravidelne oddychujte:** Stres sa kumuluje, ak si nedoprajete prestávky. Uistite sa, že máte dostatok spánku a času na regeneráciu.

Nepozerajte na druhých, sústreďte sa na seba

Každý človek je iný. Niektorí zvládajú veľké množstvo stresu, iní menej. To však neznamená, že je niekto lepší alebo horší. **Vaša hodnota nezávisí od toho, koľko stresu zvládnete.** Dôležité je, aby ste si našli spôsob, ako žiť v rovnováhe a nenechať sa stresom ovládnuť.

Pamätajte, že váš život a vaše zdravie sú dôležitejšie než akékoľvek nároky okolia. Sústreďte sa na to, čo je pre vás dôležité, a neobetujte svoje duševné zdravie veciam, ktoré za to nestoja.

17 Strach – (prirodzený pocit, s ktorým sa dá bojovať)

Strach je pocit, ktorý zažil každý z nás. Môže mať mnoho podôb. Strach z výšok, z pavúkov, z lietania, ale aj hlbšie a komplexnejšie obavy: **strach z chorôb, z neprijatia spoločnosťou, zo samoty či z opakovania zlých zážitkov.** Tieto druhy strachu sú bežné, no pre tých, ktorí si prešli depresiou, úzkosťou alebo traumatickými udalosťami, môžu byť ešte intenzívnejšie.

Osobne som strávil obrovské množstvo času tým, že som sa bál. **Bál som sa, že sa vrátia stavy, ktoré som predtým zažil.** Myslel som na to neustále, kedy sa to znova objaví? A práve tým, že som na to neprestajne myslel, som si tie stavy vlastne privolával.

Strach je prirodzený – ale nie je vaším pánom!

Strach je základná emócia, ktorú máme zakorenenú hlboko v DNA. Jeho úlohou je **chrániť nás pred nebezpečenstvom**. Napríklad, keď stojíme na okraji vysokej skaly, cítime strach, pretože naše podvedomie vie, že by sme mohli spadnúť a ublížiť si. Tento „dobrý“ strach nám pomáha byť opatrní a chrániť sa pred rizikom.

Problém nastáva, keď sa strach stáva nekontrolovateľným a začne nás ovládať. V takých chvíľach je dôležité pochopiť, že strach nie je nepriateľ, ale nástroj. Keď ho správne pochopíte, môžete ho použiť vo svoj prospech.

Ako zvládať strach

1. **Prijmite strach ako prirodzený pocit:** Keď vás prepadne strach, neodsudzujte sa za to. Je to normálne. Povedzte si: *„Je prirodzené, že sa bojím, strach je tu, aby ma chránil.“*
2. **Analyzujte svoj strach:**Prečo tento strach cítim práve teraz? Je tento strach oprávnený, alebo si ho vytváram vo svojej hlave?Naozaj sa mám začať báť, alebo je to len moje podvedomie, ktoré reaguje na niečo neškodné?
3. **Rozdeľte strach na menšie časti:** Keď si strach rozložíte na menšie, pochopiteľné časti, stratí svoju obrovskú silu. Zistíte, že to, čo vás strašilo, nie je také veľké, ako sa zdalo.
4. **Zamerajte sa na prítomný okamih:** Strach často vychádza z obáv o budúcnosť. Keď však svoju pozornosť presuniete na to, čo sa deje práve teraz, zistíte, že nie je dôvod na paniku.

Pracujte s ním, nie proti nemu: Pýtajte sa sami seba: *„Čo mi chce tento strach povedať? Je to varovanie? Alebo len prehnaná reakcia?“* Keď začnete so strachom komunikovať, prestane vás ovládať.

Vy ste pánom svojho strachu

Na záver si zapamätajte jednu vec: **Vy ste pánom svojho strachu, nie naopak.** Strach nie je nepriateľ, ale prirodzená súčasť života, ktorá nás chráni a pomáha nám

prežiť. Keď ho prestanete vnímať ako niečo zlé a kruté, ale namiesto toho ho pochopíte a použijete vo svoj prospech, zistíte, že jeho moc nad vami slabne.

Strach sa dá prekonať. Nie popieraním, ale tým, že ho prijmete, pochopíte a zvládnete. Keď si uvedomíte, že ste silnejší než váš strach, získate nad ním kontrolu. Pamätajte: **vy ste pánom, nie on!**

18 Naučte sa oddychovať, uvoľňovať sa a relaxovať

Oddych. Relaxácia. To znie jednoducho, však? Ale ak si tým sami prechádzate, viete, že to nie je vždy také ľahké. **Aj ja som mal s touto kapitolou veľký problém.** Všetci mi radili, aby som šiel do wellnessu, na masáže, do sauny a podobne. Ale pravda je, že som tieto veci nikdy nemal rád. Robil som to na silu, a namiesto relaxu som sa cítil ešte viac frustrovaný.

Relaxácia je individuálna

Každý človek je iný a to, čo je pre jedného človeka dokonalým oddychom, môže byť pre iného stresujúce. Nemusíte chodiť do kúpeľov, na masáže alebo do sauny, ak to nemáte radi. Relaxácia je o tom, aby ste si našli spôsob, ktorý vám osobne vyhovuje a ktorý vás naozaj uvoľní.

Ako si nájsť svoj spôsob relaxácie

1. **Premýšľajte, čo vás baví:** Aké činnosti vás napĺňajú a pri ktorých sa cítite dobre? Skúste si spomenúť, kedy ste sa naposledy cítili uvoľnene a spokojne.
2. **Experimentujte:** Ak ešte nemáte jasno, čo vás naozaj baví, skúšajte rôzne aktivity, od maľovania, písania, čítania, až po turistiku, šport alebo dokonca varenie.
3. **Zbavte sa predstavy, že existuje „správny“ spôsob:** Relaxácia nemá univerzálne pravidlá. Ak vám pomáha vyfarbovanie omaľovaniek alebo pletenie, je to úplne v poriadku.

Moja cesta k relaxu

Ja som si časom uvedomil, že najlepšie si oddýchnem pri pohybe. Pre niekoho je šport námahou, pre mňa je to naopak spôsob, ako sa uvoľniť a vyčistiť si hlavu. Beh, chôdza, kolieskové korčule, plávanie, turistika, je jedno, čo robím, dôležité je, že sa pri tom cítim dobre a mám zo seba skvelý pocit.

Príklady relaxačných aktivít

Relaxácia môže mať mnoho podôb. Tu je niekoľko nápadov, ktoré môžete vyskúšať:

- **Kreatívne aktivity:** Maľovanie, kreslenie, vyfarbovanie omaľovaniek, pletenie, písanie denníka alebo príbehov.
- **Mentálny oddych:** Čítanie knihy, sledovanie filmu, hranie hier alebo lúštenie krížoviek.
- **Fyzický pohyb:** Športy ako beh, plávanie, joga, bicyklovanie, alebo jednoducho prechádzka v prírode.
- **Tichý relax:** Meditácia, počúvanie hudby, dýchacie cvičenia alebo len tak tiché sedenie a pozorovanie okolia.

Prečo je relaxácia dôležitá

Oddych nie je luxus, ale nutnosť. Vaše telo a myseľ potrebujú pravidelné prestávky, aby mohli fungovať správne. Ak sa naučíte relaxovať spôsobom, ktorý vás naozaj napĺňa, zistíte, že sa dokážete lepšie vyrovnať so stresom a získať viac energie na každodenné výzvy.

Relaxácia je o hľadaní toho, čo vám osobne vyhovuje. Nesnažte sa napĺňať predstavy iných o tom, čo je „správny“ oddych. Nájdite si svoj spôsob, či už je to fyzická aktivita, kreatívne činnosti alebo tichý čas pre seba. **Dôležité je, aby ste sa cítili dobre a uvoľnene.**

Pamätajte, že oddych nie je strata času, je to investícia do vašej pohody a zdravia.

19 Vyhýbajte sa smutnej hudbe, hororom a smutným filmom

To, čím sa obklopujete, má veľký vplyv na vašu náladu a duševnú pohodu. Hudba, filmy, seriály, knihy. Všetky tieto veci dokážu výrazne ovplyvniť vaše emócie, či už pozitívne, alebo negatívne. Preto je dôležité **vyberať si obsah, ktorý vás podporuje a robí vám radosť**, namiesto toho, aby vás ešte viac zaťažoval.

Prečo sa vyhýbať smutnému a negatívnemu obsahu

1. **Hudba:** Smutná hudba, hoci môže byť krásna, často zosilňuje naše negatívne pocity. Ak prežívate depresiu, úzkosť alebo ťažké obdobie, takéto skladby vás môžu vtiahnuť hlbšie do smutných myšlienok.
2. **Filmy a seriály:** Horory, drámy alebo tragické filmy môžu vyvolať stres, úzkosť alebo dokonca strach. Aj keď si možno poviete, že ide len o zábavu, váš mozog môže tieto podnety vnímať ako reálne hrozby, čo zhorší váš psychický stav.
3. **Všeobecná atmosféra:** Často si ani neuvedomujeme, že obsah, ktorý konzumujeme, ovplyvňuje nielen našu náladu, ale aj naše myšlienkové vzorce. Negatívny obsah nás môže viesť k pesimizmu a zhoršeniu nálady.

Čo robiť namiesto toho

1. **Hudba, ktorá povzbudzuje:** Vyberte si hudbu, ktorá vám dodáva energiu, zlepšuje náladu a prináša pokoj. Skúste veselú, optimistickú hudbu, alebo relaxačné melódie.
2. **Filmy a seriály, ktoré motivujú:** Zamerajte sa na komédie, dobrodružné filmy, alebo inšpiratívne príbehy, ktoré vás povzbudia a dodajú vám pocit nádeje.
3. **Pozitívne čítanie:** Ak radi čítate, siahnite po knihách alebo článkoch, ktoré vás rozosmejú, inšpirujú alebo naučia niečo nové.

Vyberajte si, čím naplníte svoju myseľ

Každý deň čelíme množstvu vonkajších podnetov. Nemôžeme ovplyvniť všetko, čo nás zasiahne, ale môžeme si vybrať, čo si vedome pustíme do svojej mysle. Ak ste v zlom období, vyberajte si obsah, ktorý vám pomôže sa posunúť dopredu, a nie ten, ktorý vás stiahne späť.

Pamätajte - ste tým, čo konzumujete

Vaše duševné zdravie je ovplyvnené tým, čo počúvate, sledujete a čítate. Obklopte sa vecami, ktoré vás robia šťastnými, podporujú vás a pomáhajú vám cítiť sa lepšie. Vyhýbajte sa tomu, čo by mohlo vašu náladu ešte viac zhoršiť.

20 Zlé sny – čo s nimi a ako ich zvládnuť

Čo robiť, keď vás trápia zlé sny? Prečo sa nám vôbec snívajú? Tieto otázky som si kládol aj ja, keď som prechádzal obdobím, keď sa mi takmer každú noc snívali desivé sny. Najčastejšie sa mi snívalo, že ma niekto chce zabiť. **Bol to hrozný pocit, ktorý vo mne vyvolával strach zo zaspávania.** Stále som sa pýtal: „*Naznačujú tie sny niečo? Je to moje podvedomie? Prečo sa mi to deje?“*

Prečo sa nám snívajú zlé sny?

Zlé sny môžu byť spôsobené rôznymi faktormi:

1. **Podvedomie:** Sny sú často odrazom našich obáv, stresu a nevyriešených problémov.
2. **Vplyvy z okolia:** Ak pred spaním sledujete napínavé alebo desivé filmy, čítate stresujúce správy alebo prežívate náročný deň, tieto podnety sa môžu prejaviť vo vašich snoch.
3. **Stres a úzkosť:** Ak prežívate obdobie, ktoré je pre vás emocionálne náročné, zlé sny môžu byť reakciou vášho mozgu na tento stres.
4. **Bežná súčasť spánkového cyklu:** Zlé sny sa môžu objaviť aj bez zjavnej príčiny, sú prirodzenou súčasťou našej mysle a nemusia mať hlbší význam.

Moja skúsenosť so zlými snami

Zlé sny ma prenasledovali tak často, že som si začal hovoriť: „*Čo ak tieto sny niečo znamenajú? Prečo sa mi to deje?“* Čím viac som sa tým zaoberal a bál sa ich, tým horšie to bolo. Bál som sa zaspať, pretože som vedel, že sa budem znova budiť vystrašený.

Nakoniec som si povedal: *„Nebudem sa tým viac trápiť. Ak sa mi to má snívať, tak nech sa to sníva. Aj tak to nezmením.“* Tento postoj všetko zmenil. Prestal som sa báť toho, čo príde. Zrazu sa mi začalo snívať, že hoci sa ma v sne niekto snažil zabiť, ja som vyhrával. Zobúdzal som sa s pocitom, že som všetko zvládol, a dokonca som sa cítil oddýchnutý a silnejší.

Ako zvládnuť zlé sny – praktické tipy

1. **Prijmite svoje sny:** Nepremýšľajte nad tým, prečo sa vám snívajú zlé veci. Prijmite ich ako prirodzenú súčasť vašej mysle. Povedzte si: *„Dobre, sníva sa mi o tom, ale dnes to zvládnem inak.“*
2. **Pred spaním si nastavte myseľ:** Pred spánkom si povedzte: *„Dnes to bude môj príbeh. V sne budem silný a zvládnem všetko, čo príde.“* Postupne si všimnete, že vaše sny sa začnú meniť.
3. **Zmeňte perspektívu:** Ak sa vám v sne deje niečo zlé, skúste si predstaviť, že ste hlavnou postavou, ktorá dokáže všetko zvládnuť. Keď to urobíte, sen sa zmení z desivého na posilňujúci.

4. **Uvoľnite sa pred spaním:** Relaxácia pred spaním môže pomôcť zmierniť výskyt zlých snov. Skúste:
    - Dýchacie cvičenia
    - Počúvanie pokojnej hudby
    - Písanie denníka, aby ste si vyčistili myseľ.
5. **Obmedzte negatívne podnety:** Pred spaním sa vyhnite sledovaniu stresujúcich filmov, správ alebo iného obsahu, ktorý by mohol ovplyvniť vašu myseľ.

Zlé sny vás nemusia ovládať

Vaše sny sú odrazom vašej mysle, ale **vy máte nad nimi kontrolu.** Ak zmeníte svoj prístup k nim a prestanete ich vnímať ako nepriateľa, ale ako výzvu, začnete sa prebúdzať so silnejším pocitom kontroly a pokoja.

Pamätajte: **vy ste pánom svojich snov.** Nemusíte sa báť zaspať, pretože aj v snoch môžete byť silní a víťazní.

21 Humor – udržiavajte si ho vo svojom živote

Humor, humor, humor. Možno si teraz hovoríte: „*Ale ja nie som ten typ človeka, ktorý má humor v krvi. Neviem vymýšľať vtipy, a ani nechcem predstierať, že som niečo, čo nie som.*“ A to je úplne v poriadku! Humor nemusí znamenať, že musíte byť komediantom alebo každý deň rozprávať vtipy.

Keď hovorím o humore, myslím tým **zahrnúť do svojho života viac vecí, ktoré vás rozosmejú a prinesú vám radosť.**

Prečo je humor dôležitý

Humor a smiech majú na naše telo a myseľ úžasné účinky:

1. **Zlepšujú náladu:** Smiech podporuje uvoľňovanie endorfínov, ktoré nám zlepšujú náladu a dodávajú energiu.
2. **Zmierňujú stres:** Pri smiechu sa znižuje hladina stresových hormónov, ako je kortizol.
3. **Pomáhajú zabudnúť na problémy:** Aj keď len na chvíľu, smiech nás odpúta od negatívnych myšlienok a problémov.
4. **Spájajú ľudí:** Smiech je nákazlivý, a keď sa smejete s ostatnými, vytvárate si pozitívne spojenia.

Ako si humor udržať v každodennom živote

1. **Sledujte zábavné veci:** Na internete nájdete množstvo vtipných videí, obrázkov alebo článkov, ktoré vás rozosmejú. Od komediálnych skečov po mačacie videá, možnosti sú nekonečné.
2. **Obklopte sa vtipnými ľuďmi:** Máte v okolí niekoho, kto vás dokáže rozosmiať, len čo ho uvidíte? Trávte s takými ľuďmi viac času, ich humor je nákazlivý.
3. **Čítajte alebo sledujte komédie:** Či už je to komediálny film, seriál alebo kniha, vyberte si obsah, ktorý vás dokáže rozosmiať.
4. **Zdieľajte humor s ostatnými:** Ak nájdete niečo, čo vás pobavilo, podeľte sa o to s blízkymi. Spoločný smiech vás ešte viac spojí.
5. **Buďte otvorení neformálnemu humoru:** Nemusíte byť komik, ale môžete sa naučiť smiať sa drobnostiam, ktoré prináša každodenný život.

Humor ako zbraň proti negatívnym myšlienkam

Smiech je ako obranný štít proti stresu, smútku a úzkosti. Aj keď vás niečo trápi, humor môže byť skvelým nástrojom, ako na chvíľu vypnúť a nabrať nové sily. **Keď sa smejete, problémy na chvíľu ustúpia, a vy si môžete oddýchnuť.**

Nemusíte byť vtipný, aby ste sa smiali

Pamätajte, že humor nemusí byť o tom, aby ste boli stredobodom pozornosti, alebo aby ste rozprávali vtipy. Stačí sa obklopiť vecami, ktoré vás robia šťastnými a rozosmejú vás.

Smiech je liek, ktorý je vždy k dispozícii, najlepšie na tom je, že nemá žiadne vedľajšie účinky.

22 Láska - Bezpečie, ale aj nebezpečenstvo

Každý z nás túži po láske, po niekom, kto nás miluje takých, akí sme, a s kým môžeme zdieľať svoj život. Možno ste si už niekedy povedali: *„Keby som mal niekoho, kto ma miluje a dáva mi lásku, určite by som sa s depresiou vyrovnával ľahšie. Možno by dokonca úplne zmizla.“* Aj ja som takto rozmýšľal. Hľadal som, skúšal som, dúfal som, že láska bude odpoveďou na všetky moje problémy.

Ale neuvedomoval som si jednu vec: **Láska je krásna, ale môže byť aj nebezpečná.** Čo ak sa do niekoho zamilujem a moje city nebudú opätované? Čo potom? Zraní ma to? Budem dosť silný, aby som to zvládol?

Láska je cesta plná neistôt

Každý z nás je iný, a preto aj sklamania prežívame rôznymi spôsobmi. Niektorých ľudí odmietnutie veľmi zraní, iní ho zvládnu ľahšie. Ale skutočnosť je taká, že na to, ako lásku a odmietnutie zvládneme, neprídeme inak, ako tým, že si to sami zažijeme.

Moja skúsenosť s láskou a sklamaním

Pamätám si, ako som sa zamiloval do dievčaťa, ktoré chodilo do rovnakej školy ako ja. **Snažil som sa ju zaujať, byť jej nablízku, a časom medzi nami vzniklo krásne kamarátstvo.** Ale ja som chcel viac. Nabral som odvahu a jedného dňa som jej vyznal svoje city. Bol to pre mňa neuveriteľne ťažký moment, no cítil som, že to musím urobiť.

Jej odpoveď bola úprimná, ale bolestivá: *„Cítim k tebe len priateľstvo.“* Počul som tieto slová a cítil som, ako sa vo mne všetko rúca. Dlhé dni, týždne, dokonca mesiace som sa trápil. Premýšľal som, čo som urobil zle, prečo ku mne nič necíti, prečo mi nedala šancu. Všetky tieto otázky ma držali v kruhu smútku.

Ale po čase som stretol niekoho iného. **Niekoho, kto sa stal mojou terajšou partnerkou.** A vtedy som pochopil, že odmietnutie, ktoré som zažil, nebolo koniec. Bolo to len krok na ceste, ktorá ma mala priviesť k osobe, ktorá je pre mňa tou pravou.

Osud, náhoda alebo niečo viac

Možno tomu hovoríte osud, možno náhoda. Ja tomu hovorím Boh. Bez ohľadu na to, ako to nazvete, verím, že niečo alebo niekto riadi naše životy a vedie nás tou najlepšou možnou cestou. Keď som bol odmietnutý, nechápal som prečo. Ale s odstupom času som zistil, že to všetko malo svoj dôvod.

Ako zvládnuť sklamanie v láske

1. **Prijmite svoje pocity:** Je v poriadku cítiť smútok a bolesť. Nepotláčajte tieto emócie, ale dajte im čas, aby prirodzene ustúpili.
2. **Verte, že všetko má svoj dôvod:** Aj keď teraz možno neviete, prečo sa niečo stalo, časom to pochopíte. Každé odmietnutie vás posúva bližšie k osobe, ktorá je pre vás tá pravá.

3. **Nevzdávajte sa:** Odmietnutie neznamená, že nie ste hodní lásky. Znamená to len, že táto osoba nebola pre vás.
4. **Buďte trpezliví:** Láska prichádza, keď na ňu nastane ten správny čas. Nemusíte ju hľadať nasilu.

Láska si nájde cestu

Ak vás niekto odmietol, viem, že to bolí. Ale verte mi, že časom pochopíte, prečo sa to stalo. **Práve tá osoba, ktorú máte stretnúť, vás čaká niekde inde.** Možno sa to nezdá, ale všetko do seba zapadne, keď príde ten správny moment.

Láska je krásna, ale aj plná výziev. Ak ich prijmete, nájdete niekoho, kto vás bude milovať presne takých, akí ste.

23 Počasie a jeho vplyv na náladu

Už ste si niekedy všimli, že keď je zamračené, daždivé a sychravé počasie, cítite sa horšie? Možno vám chýba energia, nálada je ponurá, a máte menšiu chuť niečo robiť. Prečo to tak je? Je to kvôli nízkemu tlaku? Možno. Každý človek je iný, ale je jasné, že počasie nás ovplyvňuje, a to viac, než by sme si mohli myslieť.

Ako na nás vplýva "smutné počasie"

1. **Znížené denné svetlo:** Keď je zamračené, slnko sa schováva, a to ovplyvňuje produkciu hormónov ako serotonín (hormón šťastia) a melatonín (hormón spánku). Výsledkom môže byť únava a zhoršená nálada.
2. **Menšia aktivita:** Keď prší alebo je chladno, prirodzene máme menšiu chuť ísť von. Menej pohybu znamená menej endorfínov, ktoré nám pomáhajú cítiť sa dobre.
3. **Psychologické podnety:** Daždivé a tmavé počasie môže u niektorých ľudí vyvolávať pocit izolácie alebo smútku. Tento efekt môže byť ešte výraznejší u ľudí, ktorí už bojujú s depresiou alebo úzkosťou.

Prečo máme radi slnečné dni

Ja osobne milujem slnko. A viem, že mnohí ľudia to majú rovnako. **Slnko je zdrojom energie, radosti a života.** Keď sa ráno zobudím, odhrniem závesy a vidím jasnú modrú oblohu, hneď mám viac energie a chuť niečo robiť. Slnečné lúče presvetlia celý byt a akoby naplnili môj deň optimizmom.

Slnko nás ovplyvňuje na viacerých úrovniach:

- **Produkcia vitamínu D:** Slnko pomáha telu produkovať vitamín D, ktorý je dôležitý pre naše kosti, imunitu a náladu.
- **Energia a vitalita:** Slnečné dni nás prirodzene motivujú byť aktívnejšími a tráviť viac času vonku.
- **Príroda a prostredie:** Slnečné svetlo zdôrazňuje krásu okolitého sveta, čo nám dodáva pozitívne podnety.

Ako zvládnuť "smutné počasie"

1. Prineste svetlo do svojho života:
    - Ak je vonku zamračené, skúste si doma vytvoriť príjemnú atmosféru – rozsvieťte svetlá, zapáľte sviečky alebo si pustite obľúbenú hudbu.
    - Používajte svetelnú terapiu, napríklad svetelné lampy, ktoré napodobňujú slnečné svetlo.
2. Buďte aktívni aj za zlého počasia:

- Aj keď prší alebo je chladno, skúste si nájsť spôsob, ako sa hýbať. Môžete si zacvičiť doma, ísť na prechádzku s dáždnikom alebo vyskúšať nový tréningový program.

3. **Zamerajte sa na radosti vo vnútri:**
    - Vytvorte si "vnútorné slnečné lúče" tým, že sa venujete veciam, ktoré vás bavia – čítanie, varenie, kreatívne činnosti alebo hľadanie zábavných videí na internete.
4. **Naplánujte si niečo, na čo sa môžete tešiť:**
    - Naplánujte si stretnutie s priateľmi, kino alebo malý výlet, ktorý vás motivuje a zlepší vám náladu.
5. **Uvedomte si cykly počasia:**
    - Pripomeňte si, že aj najzamračenejšie dni prejdú a slnko sa nakoniec vždy objaví.

Počasie ako súčasť života

Počasie nemôžeme ovplyvniť, ale môžeme ovplyvniť to, ako naň reagujeme. Aj keď zamračené dni môžu byť náročnejšie, **nájdite si spôsoby, ako priniesť viac svetla a radosti do svojho dňa.**

Pamätajte: **Slnko je zdrojom života, ale aj zamračené dni sú súčasťou cyklu. A každá búrka raz skončí.**

24 Nájdite si vášeň – niečo, čo vás napĺňa

Každý z nás potrebuje niečo, čo nám dodáva radosť a energiu – **niečo, čo nás napĺňa a dáva našim dňom zmysel.** Nájsť si vášeň je jedným z najlepších spôsobov, ako zlepšiť svoju náladu, odbúrať stres a cítiť sa viac prepojený so sebou samým. Táto vášeň môže byť akákoľvek, od športu cez umenie až po varenie alebo dobrovoľnícku činnosť.

Prečo je vášeň dôležitá

1. **Pomáha nám sústrediť sa:** Keď sa venujeme niečomu, čo milujeme, všetky starosti a negatívne myšlienky ustúpia do úzadia.
2. **Prináša radosť:** Vášeň nás napĺňa šťastím a spokojnosťou. Je to aktivita, ktorú robíme len pre seba, nie preto, že musíme, ale preto, že chceme.
3. **Buduje sebavedomie:** Keď si nájdeme niečo, v čom sa chceme zlepšovať, a postupne vidíme svoj pokrok, cítime sa sebaistiejší a silnejší.
4. **Dodáva nám energiu:** Vášeň nás motivuje vstať z postele a robiť niečo zmysluplné, čo nás naozaj baví.

Ako si nájsť svoju vášeň

1. **Skúšajte nové veci:** Ak ešte nemáte jasno v tom, čo vás baví, skúste niečo nové. Možno je to tanec, maľovanie, fotografovanie, turistika alebo záhradkárčenie.
2. **Vráťte sa k detským záľubám:** Zamyslite sa nad tým, čo vás bavilo ako dieťa. Možno vás bavilo kresliť, hrať na hudobný nástroj alebo skladať modely – skúste to znova!
3. **Inšpirujte sa:** Sledujte ľudí, ktorí sú nadšení pre svoju činnosť. Možno vás ich vášeň motivuje k tomu, aby ste objavili niečo vlastné.
4. **Nebojte sa experimentovať:** Nie všetko, čo skúsite, vás bude baviť. To je v poriadku. Dôležité je skúšať a byť otvorený novým možnostiam.
5. **Sústreďte sa na to, čo vás robí šťastnými:** Ak si všimnete, že pri niektorej aktivite zabudnete na čas, cítite sa uvoľnení a spokojní, možno ste našli svoju vášeň.

Vášeň môže byť čokoľvek

Niektorí ľudia nájdu vášeň v niečom veľkom, ako je hudba, maľovanie alebo šport. Iní ju objavia v jednoduchých veciach, ako je pečenie koláčov, písanie denníka alebo pestovanie rastlín. **Neexistuje správna alebo nesprávna vášeň. Dôležité je, aby vás napĺňala.**

Moja vlastná skúsenosť

Keď som sa cítil stratený a bez energie, hľadanie vášne mi veľmi pomohlo. Objavil som, že ma šport nielen uvoľňuje, ale mi aj dodáva energiu a pocit úspechu. Pre iného to môže byť úplne iná činnosť, ale kľúčom je nájsť niečo, čo vás pohltí a prinesie vám radosť.

Prečo začať hľadať už dnes

Nájsť si vášeň môže byť jedným z najlepších rozhodnutí, ktoré urobíte pre svoje duševné zdravie a celkovú pohodu. Nezáleží na tom, čo to bude, dôležité je, že to bude vaše. Niečo, čo vás bude tešiť a motivovať, aby ste si každý deň našli chvíľu pre seba.

Pamätajte: vášeň je o tom, čo vás napĺňa, nie o tom, čo očakávajú ostatní. Objavte ju a užívajte si ju naplno.

25 Trpezlivosť a výdrž – kľúč k prekonaniu prekážok

Trpezlivosť a výdrž. Dve slová, ktoré sa ľahko povedia, ale často ich je ťažké praktizovať. Napriek tomu zohrávajú kľúčovú úlohu a to nielen v boji s depresiou a úzkosťou, ale aj vo všetkých aspektoch nášho života.

Dnes žijeme v dobe, keď každý chce všetko **hneď a okamžite.** Vidíme krásne životy a dokonalé príbehy na sociálnych sieťach, ale často si neuvedomujeme, že tieto obrazy sú iba ilúziou. Preto je dôležité **neporovnávať sa s ostatnými**. **Vaša cesta je jedinečná a len vaša.**

Trpezlivosť a výdrž v boji s depresiou a úzkosťou

Boj s duševnými problémami nie je šprint, ale maratón. **Každý prechádza týmto procesom inak:**

- Niektorí nájdu úľavu za pár mesiacov,
- iným to môže trvať rok, dva, päť alebo aj desať rokov.

A viete čo? To je úplne v poriadku. **Nezáleží na tom, ako dlho to trvá, dôležitý je výsledok.** Dôležité je, že pracujete na sebe a postupne napredujete.

Ako vám cesta za uzdravením pomôže rásť

Každý krok, ktorý urobíte, vás posilňuje. Aj keď sa cesta môže zdať dlhá, každé malé víťazstvo vás robí silnejším človekom. Keď sa ohlédnete späť, uvedomíte si:

1. **Vaša odolnosť:** Dokázali ste prekonať niečo, čo sa na začiatku zdalo neprekonateľné.
2. **Vaša perspektíva:** Problémy, ktoré riešia ostatní, sa vám môžu zdať malicherné. Naučíte sa vážiť si, čo máte, a sústrediť sa na to podstatné.
3. **Vaša sila:** Stali ste sa silným človekom práve vďaka svojej trpezlivosti a výdrži. Nikto vám túto silu nevezme, je vaším vlastným úspechom.

Prečo je trpezlivosť taká dôležitá

1. **Lepšie výsledky:** Mnoho dobrých vecí v živote neprichádza okamžite. Trpezlivosť vám umožňuje vytrvať, až kým sa veci nezlepšia.
2. **Sebaprijatie:** Trpezlivosť vás učí byť k sebe láskavý a neporovnávať sa s ostatnými. Každý má svoj vlastný časový plán.
3. **Posilnenie vôle:** Keď vydržíte, vaša myseľ sa stáva silnejšou a odolnejšou voči ďalším výzvam.

Ako si budovať trpezlivosť a výdrž

1. **Zamerajte sa na malé kroky:** Nečakajte okamžité zázraky. Oceňujte každý malý pokrok, ktorý urobíte.

2. **Pripomínajte si svoje „prečo“:** Prečo bojujete? Prečo sa nevzdávate? Nezabudnite na svoje ciele a dôvody.
3. **Buďte na seba láskaví:** Nie každý deň bude dobrý, a to je v poriadku. Dôležité je, že sa nevzdávate.
4. **Odmeňte sa:** Keď dosiahnete malý úspech, odmeňte sa niečím, čo vás poteší, dobrým jedlom, relaxáciou alebo časom s blízkymi.

Na záver – všetko je to o vás

Pamätajte, že táto cesta je vaša. **Každý krok, ktorý urobíte, je dôkazom vašej sily a odhodlania.** Keď sa ohlédnete späť, uvedomíte si, že ste sa stali odolnejším, silnejším človekom. A všetko to dosiahnete vďaka **vlastnej trpezlivosti a výdrži.**

Nezáleží na tom, ako dlho to trvá, dôležité je, že idete ďalej. **Váš úspech bude vaším vlastným dôkazom toho, čoho ste schopní.**

26 Naučte sa byť sami

Byť sám so sebou môže byť pre mnohých náročné. **Samota však nemusí byť niečo, čoho sa treba báť, naopak, môže byť príležitosťou k rastu, objavovaniu a pokoju.** V dnešnom svete plnom hluku, povinností a neustáleho kontaktu s ostatnými je naučiť sa byť sám jednou z najcennejších zručností, aké si môžete osvojiť.

Prečo sa bojíme byť sami?

1. **Obavy z vlastných myšlienok:** Keď sme sami, často sa stretávame so svojimi obavami, pochybnosťami a myšlienkami, ktoré sme sa možno snažili ignorovať.
2. **Sociálny tlak:** Spoločnosť nás učí, že by sme mali byť neustále obklopení ľuďmi, mať množstvo priateľov a byť spoločenskí.
3. **Strach zo samoty:** Niektorí ľudia si samotu spájajú s pocitom osamelosti, čo môže byť desivé.

Rozdiel medzi samotou a osamelosťou

Samota je stav, keď ste sami, ale cítite sa spokojne a vyrovnane. **Osamelosť** je pocit, že vám niečo alebo niekto chýba, aj keď ste obklopení ľuďmi. Naučiť sa byť sám znamená premeniť samotu na pozitívny zážitok, nie na stav osamelosti.

Ako sa naučiť byť sám

1. **Začnite malými krokmi:**
   - Nájdite si krátky čas počas dňa, keď budete sami, bez rušivých podnetov. Môže to byť 10 minút ráno pri káve alebo prechádzka bez telefónu.
2. **Objavte, čo vás napĺňa:**
   - Keď ste sami, venujte sa aktivitám, ktoré vás bavia – čítanie, kreslenie, varenie, šport, alebo len pozorovanie okolia.
3. **Naučte sa byť svojim priateľom:**
   - Vnímajte samotu ako čas, ktorý môžete venovať sami sebe. Rozprávajte sa so sebou, skúmajte svoje myšlienky a pocity.
4. **Pestujte vnútorný pokoj:**
   - Vyskúšajte meditáciu, hlboké dýchanie alebo jednoduché chvíle ticha. Tieto aktivity vám pomôžu sústrediť sa na prítomný okamih.
5. **Premeňte strach na príležitosť:**
   - Ak sa bojíte byť sami, pýtajte sa sami seba: *„Čo ma na tom desí? Čo sa môžem naučiť?“* Premeňte strach na šancu na sebapoznanie.

Výhody samoty

1. **Lepšie sebapoznanie:** Keď ste sami, môžete sa lepšie sústrediť na svoje myšlienky, potreby a túžby.
2. **Zvýšená kreativita:** Samota podporuje kreativitu, pretože vaša myseľ má priestor na voľné premýšľanie.
3. **Obnova energie:** Byť sám vám umožňuje načerpať nové sily a zotaviť sa z každodenného stresu.
4. **Nezávislosť:** Naučiť sa byť šťastný sám so sebou znamená, že sa stávate menej závislí od ostatných pre pocit naplnenia.

Samota ako zdroj sily

Byť sám nie je slabosť ani trest. **Je to príležitosť objaviť seba samého, stať sa silnejším a sebavedomejším.** Naučiť sa byť sám znamená nájsť v samote pokoj a radosť, namiesto toho, aby ste ju považovali za bremeno.

Pamätajte: **vy ste svojím najlepším spoločníkom.** Keď sa naučíte byť spokojní sami so sebou, váš život sa obohatí a budete pripravení zvládať akékoľvek výzvy, ktoré vám prídu do cesty.

27 Sú aj horšie veci

Keď prežívate ťažké obdobie, môže sa zdať, že vaša bolesť, smútok alebo problémy sú tým najhorším, čo sa môže stať. A to je úplne prirodzené, v týchto momentoch je ťažké vidieť za hranice vlastnej situácie. **Ale pravdou je, že sú aj horšie veci, a pohľad na ne nám môže pomôcť uvedomiť si, že to, čím prechádzame, nie je neprekonateľné.**

Prečo je dôležité uvedomiť si, že sú aj horšie veci?

1. **Pomáha nám to získať perspektívu:** Keď si uvedomíme, že iní ľudia prechádzajú ešte väčšími ťažkosťami, dokážeme lepšie oceniť to, čo máme.
2. **Uľahčuje nám to zvládať vlastné problémy:** Pochopenie, že naše výzvy nie sú neprekonateľné, nám dodáva silu na ich riešenie.
3. **Posilňuje to našu vďačnosť:** Keď si uvedomíme, že sme napriek ťažkostiam stále schopní vidieť svetlo, začneme viac oceňovať malé radosti v našom živote.

Moja skúsenosť

Keď som prechádzal ťažkými chvíľami, často som mal pocit, že horšie to už byť nemôže. Ale potom som si začal uvedomovať, že ľudia okolo mňa čelia rôznym výzvam. Chorobám, strate blízkych, existenčným problémom. **To, čo som považoval za neprekonateľné, bolo v porovnaní s ich utrpením zvládnuteľné.** Nie preto, že by môj problém nebol dôležitý, ale preto, že som pochopil, že mám v sebe silu ho prekonať.

Ako získať perspektívu?

1. **Pozrite sa na svet okolo seba:**
   - Sledujte inšpiratívne príbehy ľudí, ktorí prekonali veľké výzvy.
   - Uvedomte si, že mnohí ľudia by dali čokoľvek za to, čo máte vy, či už ide o zdravie, rodinu alebo strechu nad hlavou.
2. **Pestujte vďačnosť:**
   - Každý deň si pripomeňte aspoň jednu vec, za ktorú ste vďační, nech je to čokoľvek malé, napríklad teplé jedlo, pohodlné oblečenie alebo úsmev od blízkeho.
3. **Porozprávajte sa s niekým:**
   - Keď svoje problémy zdieľate, často zistíte, že nie ste sami, a počujete perspektívu, ktorá vám môže pomôcť získať odstup od vlastných starostí.
4. **Uvedomte si, že všetko je dočasné:**
   - Žiadna bolesť ani problém netrvá večne. Všetko, čo zažívate, je len súčasťou vašej cesty.

Sila pohľadu na veci z nadhľadu

Nie je o tom, že by sme mali ignorovať svoje problémy alebo ich zľahčovať. **Je o tom, že si uvedomíme, že sme schopní zvládnuť viac, než si myslíme.** Keď vidíme, že iní čelia obrovským výzvam a prekonávajú ich, môžeme sa inšpirovať ich silou.

Pripomeňte si, že ste silnejší, než si myslíte

Vaše problémy sú reálne a dôležité. Ale nie sú neprekonateľné. **Uvedomenie si, že sú aj horšie veci, nie je o porovnávaní bolesti, ale o získaní perspektívy a nachádzaní sily vo vlastnom vnútri.**

Pamätajte, že aj tie najťažšie dni raz pominú

Život nie je vždy jednoduchý. Sú chvíle, keď máte pocit, že bremeno, ktoré nesiete, je príliš ťažké. Možno sa cítite osamelí, vyčerpaní, alebo máte pocit, že vám nič nevychádza. Ale pamätajte na toto: **nič netrvá večne. Ani tie najťažšie dni.**

Každý z nás si občas prechádza obdobím, keď sa zdá, že tma je všade. Ale aj v tej najtemnejšej noci je vždy možnosť, že sa na oblohe objaví hviezda. A aj po tej najhustejšej búrke vyjde slnko. **Toto je zákon života.**

Vaša sila sa rodí v boji

Možno teraz cítite, že ste na pokraji svojich síl. Ale pravdou je, že práve tieto ťažké chvíle vás formujú. **Je to boj, v ktorom sa rodí vaša sila.** Je to výzva, ktorá vám ukáže, že dokážete viac, než si myslíte.

Každý malý krok vpred, aj keď ho možno teraz nevnímate, je dôkazom vašej vytrvalosti. Každé ráno, keď vstanete z postele, aj keď to bolo nesmierne ťažké, je víťazstvo. **A každý deň, ktorý zvládnete, vás posúva bližšie k svetlu na konci tunela.**

Nádej je vždy na obzore

Nezáleží na tom, ako tmavé sú teraz vaše dni. Nádej je vždy na obzore. Aj keď ju možno nevidíte, ona tam je. Niekedy stačí len malý lúč svetla, úsmev od niekoho blízkeho, vďačnosť za maličkosť, alebo jednoducho vedomie, že **zajtrajšok prináša novú príležitosť.**

Pamätajte, že všetko, čo prežívate, má svoj význam. Možno ho teraz nevidíte, ale raz, keď sa obzriete späť, pochopíte, že tieto dni vás pripravili na niečo veľké. Niečo, čo vám dalo silu, o ktorej ste ani netušili, že ju máte.

Budete silnejší a odolnejší

Každý človek, ktorý prešiel ťažkým obdobím, sa vrátil silnejší. A vy nie ste výnimkou. To, čím si prechádzate, vás môže zlomiť len vtedy, ak to dovolíte. Ale ak sa rozhodnete bojovať, aj malými krokmi, **zistíte, že ste oveľa silnejší, než si teraz myslíte.**

Pamätajte: Tento boj nie je váš koniec. Je to vaša cesta. A na tejto ceste objavíte nielen svoju silu, ale aj odolnosť a schopnosť zvládnuť akúkoľvek výzvu, ktorú vám život prinesie.

28 Snívať, veriť, bojovať

Snívať

Sny sú základom všetkého. Sú to naše túžby, predstavy a vízie o tom, čo chceme dosiahnuť. Bez snov by sme nemali cieľ, za ktorým by sme šli.

Snívajte veľké sny. Predstavte si, aký život chcete žiť, čo chcete zažiť, a kto chcete byť. Neobmedzujte sa tým, čo vám hovorí strach alebo pochybnosti. Sny sú priestor, kde je všetko možné. **A to je prvý krok, veriť, že vaše sny môžu byť skutočnosťou.**

Veriť

Viera je palivo, ktoré nás poháňa vpred. **Musíte veriť, že ste schopní dosiahnuť to, po čom túžite.** Verte v seba, vo svoje schopnosti a v to, že každý krok, ktorý urobíte, vás približuje k vášmu cieľu.

Viera neznamená, že pochybnosti zmiznú. Znamená to, že napriek pochybnostiam nájdete odvahu pokračovať. Verte, že aj keď cesta nie je ľahká, má zmysel. **Viera je to, čo vás udrží silných, aj keď všetko ostatné hovorí, aby ste to vzdali.**

Bojovať

Žiadna cesta za snami nie je jednoduchá. **Bojovať znamená nevzdať sa, aj keď to bolí, aj keď to vyzerá beznádejne.** Každý krok, každý pád, každé vstanie vás robí silnejšími.

Bojovať neznamená byť bezchybní. Znamená to prijať, že môžete robiť chyby, ale stále idete ďalej. Každý deň, keď sa rozhodnete nevzdať sa, keď urobíte ďalší krok. To je váš boj, a to je to, čo vás posúva vpred.

Prečo tieto tri slová spolu fungujú?

- Sny vám dávajú smer.
- Viera vám dáva silu pokračovať.
- Boj vás udržiava v pohybe, aj keď je cesta ťažká.

Spolu sú základom každej veľkej zmeny, každého úspechu a každého víťazstva.

Snívajte, akoby nebolo nič nemožné. Verte, že ste schopní všetkého, čo si zaumienite. A bojujte, pretože každá prekážka je len krok k vašej sile.

Pamätajte, že snívať, veriť a bojovať nie je jednorazová záležitosť. Je to proces, cesta, ktorá vás zmení, posilní a privedie k životu, ktorý si zaslúžite.

29 Pripojte sa ku komunite – nikdy nebudete sami

Život môže byť občas náročný, a niekedy sa zdá, že sme na svoje problémy sami. Ale pravda je, že **vždy existuje niekto, kto je ochotný vás podporiť, pochopiť a pomôcť vám.** Stačí sa otvoriť a pripojiť k ľuďom, ktorí si prechádzajú podobnými výzvami alebo majú podobné záujmy.

Prečo je dôležité byť súčasťou komunity

1. **Podpora a pochopenie:**
   - Keď ste súčasťou komunity, už sa necítite osamelí. Zdieľate svoje pocity s ľuďmi, ktorí vedia, čím prechádzate, a ktorí vás dokážu podporiť.
2. **Spoločná sila:**
   - Keď sa spojíte s ostatnými, získate pocit, že ste súčasťou niečoho väčšieho. Spoločné zážitky a podpora vás dokážu posilniť.
3. **Nové perspektívy:**
   - V komunite môžete získať nové pohľady na svoje problémy, riešenia, ktoré ste predtým nevideli, alebo inšpiráciu z úspechov iných.
4. **Miesto pre rast:**
   - Komunita nie je len o zdieľaní problémov, ale aj o raste a motivácii. Spolu s ostatnými môžete nájsť nové ciele, záujmy alebo dokonca novú vášeň.

Ako nájsť svoju komunitu

1. **Vyhľadajte podporu online:**
   - Internet je plný skupín, fór a komunít venovaných rôznym témam, od duševného zdravia, cez koníčky, až po osobný rozvoj.
   - Napríklad skupiny na sociálnych sieťach alebo špecializované fóra môžu byť skvelým miestom na začiatok.
2. **Zapojte sa lokálne:**
   - Hľadajte miestne podporné skupiny, workshopy alebo aktivity vo vašom okolí. Možno nájdete komunitu, ktorá sa stretáva osobne a poskytuje vám pocit spolupatričnosti.
3. **Pripojte sa k hobby klubom:**
   - Ak máte koníček alebo záujem o niečo nové, pripojenie sa ku komunite založenej na tejto téme môže byť skvelým spôsobom, ako sa spojiť s ľuďmi, ktorí zdieľajú vaše záujmy.
4. **Nebojte sa osloviť:**
   - Ak ste nervózni z pripojenia sa k novej skupine, nezabúdajte, že väčšina ľudí v komunite je ochotná vás privítať. Vždy je lepšie skúsiť to, než zostať izolovaný.

Pridajte sa do mojej skupiny na facebooku s nazvom Dovi Dopo Depresia a bojujme spolu!

Nikdy nebudete sami

Keď ste súčasťou komunity, uvedomíte si, že nikdy nemusíte čeliť svojim výzvam osamote. **Sú ľudia, ktorí vás chcú vypočuť, povzbudiť a pomôcť vám.** Táto vzájomná podpora môže byť nesmierne liečivá a motivujúca.

Pripojenie sa ku komunite je jedným z najlepších krokov, ktoré môžete urobiť pre seba. **Nikto z nás nemusí byť sám.** V komunite nájdete pochopenie, podporu a priateľstvo, ktoré vám pomôžu prekonávať aj tie najťažšie chvíle.

Otvorte sa, pripojte sa a zistíte, že spolu sme silnejší !

30 Známe osobnosti trpiace depresiou alebo úzkosťou – úspechy napriek ťažkostiam

Historické osobnosti a vedci

- **Abraham Lincoln –** Prezident USA, ktorý napriek ťažkej depresii viedol krajinu počas občianskej vojny a zrušil otroctvo.
- **Winston Churchill –** Britský premiér, ktorý napriek celoživotnej depresii („čierny pes“) viedol národ počas druhej svetovej vojny.
- **Charles Darwin –** Vedec, ktorý aj s úzkosťou a obavami z verejnosti zmenil chápanie prírody svojou teóriou evolúcie.
- **Isaac Newton –** Génius, ktorý aj napriek izolácii a depresiám položil základy modernej fyziky.

Umelci a spisovatelia

- **Vincent van Gogh –** Trpel ťažkými psychickými problémami, no vytvoril stovky diel, ktoré zmenili dejiny umenia.
- **Ernest Hemingway –** Jeho vnútorné boje formovali literárne klasiky, za ktoré získal Nobelovu cenu.
- **Hans Christian Andersen –** Z vnútornej bolesti vytvoril rozprávky, ktoré si podmanili celý svet.
- **J.K. Rowling –** Počas depresie vytvorila svet Harryho Pottera, ktorý ovplyvnil generácie čitateľov.
- **Jonah Hill –** Po boji s depresiou vytvoril dokument o duševnom zdraví a stal sa hlasom autenticity.

Hudobníci

- **Ludwig van Beethoven –** Aj s depresiou a stratou sluchu zložil nesmrteľné hudobné diela.
- **Kurt Cobain –** Ikona alternatívnej kultúry, ktorý svojimi pesničkami vyjadril bolesť celej generácie.
- **Lady Gaga –** Zo svojej bolesti vytvorila umenie a dnes je silným hlasom v boji za duševné zdravie.
- **Billie Eilish –** Speváčka otvorene hovorí o depresii a samovražedných myšlienkach počas dospievania.
- **Selena Gomez –** Speváčka a herečka, ktorá po psychickom kolapse aktívne podporuje duševné zdravie.
- **Shawn Mendes –** Spevák, bojuje s úzkostnými poruchami a problémami so sebadôverou napriek sláve.
- **Zayn Malik –** Bývalý člen One Direction, ktorý otvorene hovorí o ťažkej úzkosti, najmä pri verejných vystúpeniach.
- **Noah Cyrus –** Speváčka, ktorá prežila depresie, úzkosť i panické ataky – a nebojí sa o tom hovoriť.
- **Justin Bieber –** Známy spevák, ktorý prešiel epizódami depresie, úzkosti aj vyhorenia. Dnes je jeho príbeh varovaním i inšpiráciou.

- **Adele –** Po depresii sa vrátila silnejšia a stala sa jednou z najvplyvnejších speváčok svojej generácie.

Herci a herečky

- **Robin Williams –** Komik a herec, ktorý napriek vlastnej bolesti rozdával radosť miliónom ľudí.
- **Amanda Seyfried –** Herečka s OCD a úzkosťou, no jej herecké výkony sú hlboké a silné.
- **Catherine Zeta-Jones –** Napriek bipolárnej poruche pokračuje vo svojej kariére a otvorene hovorí o psychických problémoch.
- **Jim Carrey –** Svoju depresiu premenil na silu, ktorou sa stal jedným z najúspešnejších komikov.
- **Chris Evans –** Trpel úzkosťami, no vypracoval sa na hrdinu – a to nielen na filmovom plátne.
- **Dwayne "The Rock" Johnson –** Prekonal depresiu a stal sa globálnou hereckou hviezdou i inšpiratívnym motivátorom.

Záver

Život s depresiou a úzkosťou môže byť náročný, ale nie je to boj, ktorý musíte viesť osamote. Ak ste došli až sem, znamená to, že máte v sebe silu hľadať odpovede, pochopenie a cestu k lepšiemu životu. Možno si to neuvedomujete, ale už len to, že ste sa rozhodli túto knihu prečítať, je dôkazom vašej odvahy a túžby zmeniť svoj život k lepšiemu.

Každý deň prináša nové možnosti, nové šance a nové začiatky. Možno nie všetky dni budú jednoduché, ale pamätajte, že ani tie najtemnejšie chvíle netrvajú večne. Vaše pocity nie sú vašou slabosťou, ale súčasťou vašej cesty. Aj keď sa niekedy zdá, že všetko stráca zmysel, v každej situácii existuje aspoň malé svetielko nádeje. A práve nádej je to, čo vás dovedie k lepším zajtrajškom.

Je v poriadku požiadať o pomoc. Nie je to prejav slabosti, ale dôkaz toho, že vám na sebe záleží. Či už je to rodina, priatelia, terapeuti alebo podporné skupiny. Ľudia, ktorí si prešli podobným bojom, vedia, aké to je, a môžu vám podať pomocnú ruku. A čo je ešte dôležitejšie, aj vy raz môžete byť tou osobou, ktorá pomôže iným, keď sa ocitnú v tme.

Váš život má hodnotu. Vaša cesta má zmysel. A aj keď to teraz možno nevidíte, ste oveľa silnejší, než si myslíte. Každý malý krok vpred, každý moment, v ktorom sa rozhodnete nevzdať, je obrovským víťazstvom. Nemusíte hneď dobehnúť do cieľa, dôležité je pokračovať. Jeden krok za druhým.

Nech je tento záver pripomienkou, že ste schopní prekonať všetky prekážky, ktoré vám život postaví do cesty. Možno to nebude ľahké, ale bude to stáť za to. Verím vo vás. A verím, že aj vy v seba začnete veriť.

Teraz je čas vykročiť vpred. A vy to zvládnete.

Ďakujem, mama

Na záver tejto cesty sa chcem z celého srdca poďakovať osobe, ktorá pri mne stála od samého začiatku – **mojej mame.** Bola si pri mne v tých najťažších chvíľach, keď som si ani sám neveril, keď som mal pocit, že som úplne stratený. Ty si bola svetlom, ktoré ma sprevádzalo tmou, silou, ktorá ma zdvihla, keď som nevládal.

Nikdy nezabudnem, ako si ma trpezlivo počúvala, aj keď si možno nerozumela všetkému, čo som cítil. Nikdy si ma neodsúdila, nikdy si ma nenechala samého. **Bola si mojou oporou, mojou istotou, mojou kotvou.**

Tvoja láska a podpora mi pomohli nájsť silu bojovať. Aj keď si možno niekedy pochybovala o tom, či robíš dosť, chcem, aby si vedela, že si robila viac, než by som si kedy mohol želať. Bez teba by som to nezvládol.

Mama, **ďakujem ti za tvoje nekonečné pochopenie, obetu a lásku.** Si mojou hrdinkou a navždy zostaneš tou, ktorá mi ukázala, že aj v tých najťažších chvíľach je možné nájsť svetlo.

Tento boj nebol len môj, bol náš. A za to, že si ho so mnou bojovala, ti patrí celé moje srdce. **Ďakujem ti, mama.**